

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
20 марта 2024 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,04	2,65	17,29	105,51	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,70	3,30	2,85	44,09	2,59
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,68	0,14	11,04	52,10	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,11	2,60	12,29	85,62	0,56
Итого			324	11,11	14,30	43,65	348,83	3,15
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,73	3,22	20,13	128,62	2,81
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	9,88	7,32	7,40	144,62	6,31
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	15	0,27	1,98	0,88	22,49	0,01
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,18	2,85	17,66	105,12	8,93
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	0,22	1,05	2,73	21,54	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			560	19,60	16,73	71,38	524,74	18,66
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,16	4,44	7,11	94,22	1,24
2008		ВАФЛИ	15	0,36	0,43	10,05	46,02	0,00
Итого			195	5,52	4,87	17,16	140,24	1,24
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	150	4,25	4,10	14,58	112,84	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,03	37,89	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,91	36,03	0,02
Итого			346	5,57	4,20	31,52	186,76	0,52
Всего				41,80	40,10	163,71	1 200,57	23,57

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
20 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,98	3,47	22,60	137,92	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	56	1,07	4,99	4,32	66,71	3,92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,68	0,14	11,04	52,10	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,73	3,10	14,31	100,92	0,66
Итого			413	15,59	19,62	52,60	450,76	4,58
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	5,66	3,44	23,88	149,56	3,37
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,72	9,47	10,81	196,93	8,88
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	25	0,43	3,19	1,30	35,88	0,01
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,48	0,50	19,60	93,06	17,82
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0,45	7,77	3,77	87,56	1,17
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,91	0,39	18,62	89,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,55	38,18	0,00
Итого			699	25,65	24,76	87,53	690,75	31,25
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ВАФЛИ	25	0,71	0,83	19,53	89,46	0,00
Итого			225	6,71	1,03	27,53	151,46	2,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	200	5,63	4,73	18,99	141,88	0,66
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,68	0,14	11,04	52,10	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	9,80	39,64	0,02
Итого			422	7,43	4,87	39,83	233,62	0,68
Всего				55,38	50,28	207,49	1 526,59	38,51

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.