

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
21 февраля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9,41	13,81	1,48	167,78	0,10
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	33	1,00	0,07	2,10	12,90	1,33
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,83	0,71	12,56	64,04	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	5,54	22,56	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,31	0,31	7,57	36,29	7,72
Итого			372	12,66	17,65	29,28	328,50	9,17
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,28	9,78	7,81	124,99	5,79
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,40	2,80	5,63	81,50	0,17
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,64	17,32	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,58	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,57	0,34	16,49	79,32	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,05	0,05	6,58	27,33	0,51
Итого			562	20,10	18,19	75,40	547,34	7,24
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,17	3,60	5,76	76,27	1,01
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Итого			180	6,53	5,48	35,76	222,67	1,01
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,66	4,36	18,01	125,64	0,32
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,58	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,27	3,55	12,88	101,87	0,69
Итого			343	8,95	7,99	37,58	259,09	1,01
Всего				48,24	49,31	178,02	1 357,60	18,43

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 февраля 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,10	18,17	1,93	219,67	0,14
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,49	0,10	3,13	19,28	1,99
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,13	0,82	14,57	74,29	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,30	0,02	20,82	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,80	27,55	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0,34	0,34	8,35	40,06	8,52
Итого			468	16,16	21,73	34,80	401,67	10,67
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,51	10,55	8,78	136,75	6,83
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,99	3,14	7,42	102,15	0,20
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,42	0,83	2,15	18,16	1,05
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	0,06	5,41	25,77	1,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,33	0,11	8,77	41,37	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,23	0,43	20,66	99,40	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,06	0,06	12,58	51,36	0,60
Итого			721	25,68	21,20	99,47	693,61	9,82
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ВАФЛИ	25	0,71	0,84	19,57	89,62	0,00
Итого			225	6,71	1,04	27,57	151,62	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,80	4,49	22,73	150,24	0,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,33	0,11	8,77	41,37	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,06	2,59	10,55	78,57	0,52
Итого			417	9,19	7,19	42,05	270,18	0,96
Всего				57,74	51,16	203,89	1 517,08	23,45

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.