

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

(Юрченко Наталья Васильевна)



МЕНЮ
22 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	150	2,70	2,36	10,61	74,87	0,31
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,63	0,63	11,14	56,77	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,44	0,03	31,17	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,72	2,26	13,67	86,44	0,48
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,08	0,36	15,19	69,44	7,23
Итого			397	8,15	9,05	50,64	318,69	8,02
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,59	3,44	9,88	77,30	4,53
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	7,54	6,63	4,96	109,64	0,18
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,15	3,54	20,76	127,61	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,46	1,70	2,66	28,45	7,05
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	19	1,44	0,38	9,24	47,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,10	0,28	13,42	64,59	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,70	0,14	14,14	60,20	2,80
Итого			541	16,98	16,11	75,06	514,94	14,56
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	4,05	3,49	6,71	75,51	0,75
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,13	0,90	14,38	70,15	0,00
Итого			160	5,18	4,39	21,09	145,66	0,75
Ужин								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	115/30	19,66	15,45	24,76	320,43	0,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,08	0,09	7,11	33,55	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	10,81	44,44	0,66
Итого			339	20,88	15,54	42,68	398,42	0,94
Всего				51,19	45,09	189,47	1 377,71	24,27

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



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

22 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	180	3,28	2,94	12,96	91,91	0,38
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,96	0,76	13,46	68,61	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,32	0,03	30,06	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,26	2,73	16,29	103,39	0,58
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,21	0,40	16,91	77,31	8,05
Итого			471	9,73	10,15	59,65	371,28	9,01
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	180	1,95	4,14	12,20	94,32	5,60
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	9,83	6,86	4,74	120,24	0,20
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,10	4,60	27,00	166,00	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,69	3,54	4,28	52,77	10,59
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	23	1,76	0,47	11,28	57,56	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,61	0,35	16,69	80,32	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,84	0,17	16,99	72,35	3,36
Итого			672	21,78	20,13	93,18	643,56	19,75
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,88	4,24	8,08	90,38	2,40
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,29	1,83	29,15	142,25	0,00
Итого			220	7,17	6,07	37,23	232,63	2,40
Ужин								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130/30	19,55	15,62	24,38	319,82	0,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,75	0,14	11,54	54,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	12,03	49,49	0,73
Итого			383	21,45	15,76	47,95	423,75	1,01
Всего				60,13	52,11	238,01	1 671,22	32,17

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