

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

22 февраля 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,07	5,61	17,44	137,15	0,50
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,92	1,54	8,46	55,85	0,33
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,30	0,30	7,33	35,15	7,48
Итого			400	7,90	11,16	44,18	311,88	8,31
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,00	8,97	4,99	132,42	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,12	2,67	14,67	91,49	7,15
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35	0,45	1,27	2,70	24,15	1,27
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,90	32,56	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,23	0,30	14,31	68,84	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
Итого			543	15,53	15,76	55,40	426,49	21,62
Полдник								
2008	435	КЕФИР	130	3,71	3,20	5,12	67,83	0,90
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,12	5,82	26,19	169,75	0,00
Итого			180	7,83	9,02	31,31	237,58	0,90
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	105/30	14,74	12,68	30,20	296,61	0,33
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,90	32,56	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	6,34	26,38	0,50
Итого			329	15,92	12,77	43,44	355,55	0,83
Всего				47,18	48,71	174,33	1 331,50	31,66

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
22 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,71	6,73	19,68	158,94	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,89	0,73	12,95	66,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,34	0,03	30,29	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,15	1,47	0,00	18,09	0,03
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,28	1,86	9,56	64,63	0,40
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,33	0,33	8,14	39,02	8,30
Итого			475	10,38	14,46	50,36	376,97	9,33
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,55	4,30	7,20	74,67	9,79
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,42	12,59	6,06	179,11	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,52	3,76	17,36	113,56	8,46
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,67	2,91	3,93	44,65	1,86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,83	41,67	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,79	0,37	17,87	85,97	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,48	29,89	0,00
Итого			670	19,29	24,04	68,73	569,52	20,11
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,12	5,82	26,19	169,75	0,00
Итого			220	10,12	6,02	34,19	231,75	2,00
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120/30	16,59	14,57	32,83	331,78	0,37
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,83	41,67	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,31	30,47	0,58
Итого			368	18,08	14,68	48,97	403,92	0,95
Всего				57,87	59,20	202,25	1 582,16	32,39

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.