

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

23 января 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	100	10,32	15,57	1,77	188,66	0,13
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,86	0,06	1,81	11,17	1,15
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,36	0,02	21,37	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	5,70	23,14	0,02
Итого			310	13,16	18,72	22,15	309,84	1,30
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,15	2,86	6,85	58,40	5,19
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/40	7,71	10,42	11,55	170,94	1,47
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	3,96	18,62	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,98	0,08	6,45	30,45	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,08	0,28	13,32	64,10	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	6,22	25,98	0,58
Итого			583	18,76	18,84	76,91	553,79	8,01
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,22	3,64	5,82	77,18	1,02
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	46	3,77	5,33	23,95	155,20	0,00
Итого			186	7,99	8,97	29,77	232,38	1,02
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,18	4,24	19,45	132,44	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,98	0,08	6,45	30,45	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,66	3,92	12,83	106,57	0,80
Итого			343	9,82	8,24	38,73	269,46	1,18
Всего				49,73	54,77	167,56	1 365,47	11,51

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
23 января 2024 г.

Сад 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,88	21,49	2,43	258,83	0,18
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	36	1,08	0,07	2,26	13,89	1,43
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,60	0,03	23,61	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	7,47	30,30	0,02
Итого			391	17,34	25,03	27,61	405,23	1,63
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,39	3,59	8,33	71,81	6,22
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,28	12,16	13,04	198,93	1,75
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,35	25,56	1,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,30	0,11	8,56	40,38	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,62	0,35	16,78	80,73	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	12,55	51,52	0,70
Итого			717	22,81	22,36	98,31	687,58	9,82
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	46	3,77	5,33	23,95	155,20	0,00
Итого			206	9,77	5,53	31,95	217,20	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,57	5,12	26,01	172,09	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,30	0,11	8,56	40,38	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,45	2,94	11,10	85,53	0,60
Итого			417	10,32	8,17	45,67	298,00	1,10
Всего				60,24	61,09	203,54	1 608,01	14,55

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