

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
24 января 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,36	5,20	19,76	143,65	0,32
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,70	12,48	63,63	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,54	0,03	32,06	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,76	1,46	8,00	52,56	0,31
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,36	0,36	8,74	41,94	8,92
Итого			409	8,32	11,26	49,01	333,84	9,55
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	55	6,86	8,30	5,34	123,45	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,21	3,54	15,53	103,03	7,61
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,54	2,12	3,17	33,79	1,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,04	0,08	6,81	32,14	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,22	0,30	14,23	68,47	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,92	27,64	0,00
Итого			548	14,55	16,80	56,56	436,52	22,29
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,26	3,67	7,04	79,27	0,79
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,24	3,31	15,12	84,93	0,00
Итого			170	5,50	6,98	22,16	164,20	0,79
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	105/30	13,93	13,35	32,02	306,40	0,32
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,04	0,08	6,81	32,14	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	6,53	27,21	0,57
Итого			329	15,10	13,43	45,36	365,75	0,89
Всего				43,47	48,47	173,09	1 300,31	33,52

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

24 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,26	5,95	24,30	172,21	0,38
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,20	0,85	15,08	76,85	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,54	0,03	32,06	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,13	1,75	9,48	62,55	0,38
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,76	46,80	9,96
Итого			494	10,01	12,49	58,65	390,47	10,72
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,52	3,59	7,22	68,17	9,68
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,10	10,69	7,03	160,49	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,61	3,84	18,34	118,63	8,97
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,50	4,82	54,01	2,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,36	0,11	8,98	42,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,74	0,36	17,57	84,53	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,06	32,24	0,00
Итого			674	18,15	22,09	72,02	560,43	20,91
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,88	4,24	8,08	90,40	2,40
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,47	6,60	30,09	169,01	0,00
Итого			220	7,35	10,84	38,17	259,41	2,40
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120/30	15,78	14,83	34,33	336,83	0,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,36	0,11	8,98	42,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,66	31,92	0,62
Итого			368	17,29	14,94	50,97	411,11	0,98
Всего				52,80	60,36	219,81	1 621,42	35,01

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.