

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
25 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,28	6,34	16,34	140,02	0,39
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,77	0,68	12,12	61,76	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,54	0,03	32,06	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,12	0,00	7,86	32,45	0,51
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	50	0,73	0,24	10,19	46,56	4,85
Итого			379	6,92	10,80	46,54	312,85	5,75
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,22	3,13	11,16	86,80	3,70
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	6,43	6,04	1,09	84,28	0,00
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,73	0,44	23,93	114,75	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,49	2,17	2,48	32,16	7,60
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	20	1,50	0,40	9,64	49,20	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	8,99	35,93	0,00
Итого			554	17,59	12,48	71,52	471,59	11,30
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,22	3,64	5,82	77,15	1,02
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	4,09	3,41	30,89	172,62	0,00
Итого			200	8,31	7,05	36,71	249,77	1,02
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	30	3,50	5,28	0,69	64,41	0,84
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2,10	3,85	16,92	110,86	8,54
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	27	0,82	0,05	1,73	10,63	1,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,80	0,16	16,23	69,11	3,21
Итого			357	8,36	9,43	43,10	290,53	13,69
Всего				41,18	39,76	197,87	1 324,74	31,76

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

25 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,07	7,27	19,48	164,21	0,47
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,11	0,81	14,43	73,54	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,54	0,03	32,06	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	8,89	36,70	0,60
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	50	0,80	0,27	11,24	51,39	5,35
Итого			443	8,13	11,89	54,07	357,90	6,42
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3,74	3,51	13,08	100,26	4,40
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65	8,63	8,34	1,66	116,16	0,01
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4,26	3,72	24,23	147,89	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,74	2,66	3,86	43,37	11,38
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,89	0,50	12,16	62,06	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,81	0,37	17,97	86,45	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	10,56	42,21	0,00
Итого			652	22,07	19,10	83,52	598,40	15,79
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	5,06	4,36	6,98	92,46	1,22
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,18	4,32	39,17	218,88	0,00
Итого			240	10,24	8,68	46,15	311,34	1,22
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	35	5,02	6,87	0,99	86,10	1,20
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,50	3,31	20,28	121,22	10,25
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	34	1,03	0,07	2,14	13,21	1,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,15	12,49	58,94	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,89	0,18	18,08	76,96	3,58
Итого			419	11,34	10,58	53,98	356,43	16,39
Всего				51,78	50,25	237,72	1 624,07	39,82

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.