

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

25 марта 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	3,88	5,90	17,05	137,50	0,48
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,61	0,62	11,01	56,14	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,53	0,03	32,04	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,80	2,29	10,67	75,05	0,49
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,34	0,34	8,25	39,58	8,42
Итого			405	8,65	12,68	47,01	340,31	9,39
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	8,84	10,02	4,99	145,42	0,00
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	4,15	7,35	26,43	188,66	0,00
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35	0,57	1,45	3,09	27,87	1,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,88	37,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,46	0,33	15,74	75,76	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,53	22,12	0,00
Итого			538	18,90	21,71	68,22	545,03	14,70
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	3,56	3,07	5,89	66,26	0,66
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,83	6,82	30,68	198,85	0,00
Итого			200	8,39	9,89	36,57	265,11	0,66
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100/30	15,42	15,64	32,09	333,65	0,24
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,88	37,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	7,15	29,02	0,02
Итого			326	16,73	15,74	47,12	399,87	0,26
Всего				52,67	60,02	198,92	1 550,32	25,01

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
25 марта 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	4,72	6,46	20,50	159,77	0,56
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,84	0,71	12,60	64,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,49	0,03	31,60	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,31	2,75	11,65	85,27	0,59
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,37	0,37	9,06	43,47	9,25
Итого			480	10,26	13,78	53,84	384,32	10,40
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,57	3,27	7,38	66,26	9,76
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,49	12,35	5,90	180,51	0,00
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,89	6,77	31,17	205,36	0,00
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	55	0,87	2,15	4,48	40,84	2,18
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,12	9,82	46,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,11	0,41	19,94	95,95	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,82	27,26	0,00
Итого			672	23,42	25,07	85,51	662,54	11,94
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,91	4,27	8,13	90,98	2,42
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	60	4,83	6,82	30,68	198,85	0,00
Итого			260	9,74	11,09	38,81	289,83	2,42
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120/30	17,51	16,04	34,26	354,40	0,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,12	9,82	46,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,61	26,84	0,02
Итого			370	19,10	16,16	50,69	427,60	0,28
Всего				62,52	66,10	228,85	1 764,29	25,04

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.