

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	105	13,30	10,15	14,43	204,79	0,47
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	2,95	0,03	26,71	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	4,32	17,62	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	87	0,35	0,35	8,50	40,76	8,67
Итого			371	15,53	14,13	39,40	351,64	9,16
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,59	2,60	15,38	95,29	2,78
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	55	15,15	17,42	2,61	227,97	2,26
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,38	3,61	25,61	152,26	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,60	2,12	2,43	31,46	5,73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,31	0,11	8,60	40,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
Итого			542	26,02	26,12	72,19	628,12	10,77
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,98	3,43	6,59	74,08	0,74
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,33	3,37	24,92	147,06	0,00
Итого			200	8,31	6,80	31,51	221,14	0,74
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	0,98	0,08	6,45	30,45	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	5,14	21,80	0,70
Итого			344	4,53	3,02	24,61	145,25	1,30
Всего				54,39	50,07	167,71	1 346,15	21,97

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	125	15,64	11,26	16,11	231,26	0,52
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,11	0,81	14,43	73,54	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,95	0,03	26,71	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	5,34	21,70	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	96	0,38	0,38	9,41	45,13	9,60
Итого			434	18,24	15,40	45,32	398,34	10,14
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,21	3,55	18,09	117,21	3,30
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	20,18	23,12	3,56	303,47	2,92
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,92	3,83	45,78	8,68
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,64	0,13	10,78	50,86	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,84	0,38	18,21	87,61	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	5,72	22,86	0,00
Итого			684	34,47	34,80	93,49	825,79	14,90
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,54	3,91	7,51	84,47	0,84
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,34	4,58	40,34	227,63	0,00
Итого			260	10,88	8,49	47,85	312,10	0,84
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,64	0,13	10,78	50,86	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	5,53	23,55	0,78
Итого			420	6,35	4,05	33,67	198,41	1,58
Всего				69,94	62,74	220,33	1 734,64	27,46

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.