

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,77	7,20	18,88	159,77	0,41
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,97	0,76	13,49	68,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,33	0,33	7,98	38,25	8,14
Итого			411	7,20	12,42	50,27	344,10	8,57
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,32	1,59	11,44	74,51	3,80
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8,22	7,83	1,00	107,22	0,01
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,69	4,61	25,84	167,65	0,00
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,33	3,76	2,88	50,50	2,95
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	21	1,59	0,43	10,24	52,28	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	12,11	48,38	0,00
Итого			559	22,63	18,55	79,41	577,03	6,76
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			200	6,24	5,31	23,38	167,48	0,94
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	4,46	5,94	0,69	74,20	0,84
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,17	4,44	17,47	118,62	8,82
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,93	0,06	1,95	11,99	1,24
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,90	32,56	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,86	0,17	17,42	74,18	3,45
Итого			374	9,47	10,70	44,43	311,55	14,35
Всего				45,54	46,98	197,49	1 400,16	30,62

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
26 марта 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	5,77	8,70	23,18	194,68	0,49
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,31	0,89	15,85	80,81	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,18	0,04	37,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,33	49,73	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00
Итого			485	8,57	14,13	60,22	405,44	9,51
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3,78	2,75	13,25	94,21	4,46
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,10	10,65	2,65	150,80	0,01
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	55	2,03	5,75	4,40	77,27	4,51
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	26	1,93	0,52	12,42	63,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,08	0,41	19,70	94,80	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,22	52,87	0,00
Итого			697	29,32	26,08	99,24	751,36	8,98
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Итого			240	7,99	6,73	39,31	251,16	1,04
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	55	6,34	7,75	0,94	99,24	1,15
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,57	3,90	20,82	128,86	10,52
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,16	0,08	2,43	15,00	1,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,82	0,15	11,94	56,37	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,96	0,19	19,37	82,49	3,84
Итого			449	12,85	12,07	55,50	381,96	17,05
Всего				58,73	59,01	254,27	1 789,92	36,58

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.