

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

27 февраля 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 СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	14,21	11,90	24,60	264,66	0,24
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,57	0,61	10,75	54,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,75	0,04	34,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	4,62	18,90	0,02
Итого			275	15,91	16,26	40,01	372,34	0,26
Обед								
2012	56	БОРЩ	150	1,50	2,77	8,67	66,39	7,23
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,17	4,92	3,73	96,71	1,87
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,77	2,81	11,64	79,17	5,61
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,68	3,26	39,34	1,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,39	0,11	9,12	43,06	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,11	0,28	13,49	64,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,28	21,12	0,00
Итого			580	16,49	13,57	55,19	410,69	16,24
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,33	3,73	5,97	79,11	1,04
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,57	4,18	25,56	157,76	0,00
Итого			200	8,90	7,91	31,53	236,87	1,04
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,04	0,08	6,84	32,29	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	5,58	23,33	0,46
Итого			344	4,59	3,02	25,44	148,62	1,06
Всего				45,89	40,76	152,17	1 168,52	18,60

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
27 февраля 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	16,16	12,71	26,21	286,87	0,26
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,84	0,71	12,64	64,41	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,21	0,03	29,09	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,98	24,32	0,02
Итого			340	18,12	16,63	44,86	404,69	0,28
Обед								
2008	75	БОРЩ	180	1,61	2,38	9,74	67,47	7,92
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,19	7,15	4,73	132,96	2,39
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,60	4,54	17,05	118,45	4,20
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,82	4,81	56,87	2,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,72	0,14	11,29	53,28	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,99	0,40	19,13	92,07	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,05	24,18	0,00
Итого			732	21,93	18,43	72,80	545,28	16,77
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,18	4,46	7,14	94,59	1,25
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	6,28	5,30	40,20	233,33	0,00
Итого			250	11,46	9,76	47,34	327,92	1,25
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,72	0,14	11,29	53,28	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,10	25,49	0,48
Итого			422	6,43	4,06	34,75	202,77	1,28
Всего				57,94	48,88	199,75	1 480,66	19,58

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.