

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

27 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	130	12,25	9,43	13,65	190,77	0,44
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,91	0,74	13,08	66,69	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,75	0,04	34,00	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,94	3,36	10,67	89,66	0,69
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,86	42,48	9,04
Итого			400	18,48	17,64	46,30	423,60	10,17
Обед								
2012	56	БОРЩ	150	1,00	2,70	5,38	50,43	5,26
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,00	4,92	3,06	93,11	1,22
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,81	2,83	11,79	80,14	5,66
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	33	2,17	0,29	13,87	66,75	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	4,40	17,59	0,00
Итого			581	15,92	13,53	50,88	390,42	13,67
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,38	3,78	6,04	80,04	1,06
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,57	4,18	25,56	157,76	0,00
Итого			200	8,95	7,96	31,60	237,80	1,06
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,30	34,45	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	5,50	22,43	0,02
Итого			345	4,64	3,03	25,82	149,88	0,62
Всего				47,99	42,16	154,60	1 201,70	25,52

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
27 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	150	14,72	11,35	16,87	231,28	0,53
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,24	0,87	15,35	78,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,25	0,03	29,50	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,76	4,02	12,28	105,70	0,82
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,76	46,79	9,96
Итого			465	22,14	19,89	54,29	491,50	11,31
Обед								
2008	75	БОРЩ	180	1,95	2,95	6,41	59,79	7,92
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,16	7,25	3,91	130,31	1,70
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,46	4,28	16,08	111,67	3,96
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,88	4,88	57,68	2,29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,74	0,14	11,45	54,04	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,02	0,40	19,34	93,08	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	5,86	23,44	0,00
Итого			729	22,16	18,90	67,93	530,01	15,87
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,24	4,52	7,23	95,78	1,27
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	75	6,33	5,25	40,34	233,58	0,00
Итого			255	11,57	9,77	47,57	329,36	1,27
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,74	0,14	11,45	54,04	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,11	24,93	0,02
Итого			423	6,42	4,06	34,92	202,97	0,82
Всего				62,29	52,62	204,71	1 553,84	29,27

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.