

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
28 февраля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,73	5,27	22,57	157,03	0,37
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,77	0,69	12,15	61,93	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,00	0,03	27,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,07	0,00	8,95	36,04	0,02
Итого			329	6,59	8,96	43,70	282,20	0,39
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,64	3,23	14,94	99,30	2,78
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	15,40	16,43	23,27	302,40	1,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,23	0,30	14,26	68,60	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	10,56	42,22	0,00
Итого			504	20,59	20,00	63,71	517,72	5,78
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,68	4,04	7,75	87,14	0,86
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			200	5,88	7,24	22,35	169,14	0,86
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,95	9,17	12,79	142,57	7,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,73	0,14	11,40	53,82	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,79	0,16	15,88	67,63	3,15
Итого			353	7,03	11,78	40,22	295,61	10,75
Всего				40,09	47,98	169,98	1 264,67	17,78

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

28 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,64	5,13	27,14	177,71	0,44
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,11	0,82	14,47	73,77	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,61	0,03	23,62	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0,00	10,76	43,40	0,02
Итого			393	7,86	8,56	52,40	318,50	0,46
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,23	3,62	18,12	118,12	3,31
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,47	18,42	26,32	340,78	1,14
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,84	6,43	2,47
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,81	0,37	18,02	86,68	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,74	50,92	0,00
Итого			602	23,91	22,46	76,04	602,93	6,92
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,19	4,48	8,59	96,70	0,96
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,40	6,40	29,20	164,00	0,00
Итого			240	7,59	10,88	37,79	260,70	0,96
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,76	12,24	17,13	191,50	10,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,16	0,18	14,20	66,99	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,87	0,17	17,64	75,08	3,49
Итого			428	10,90	17,21	49,27	396,76	13,59
Всего				50,26	59,11	215,50	1 578,89	21,93

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