



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

28 марта 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	5,05	5,43	24,00	165,56	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,32	0,11	8,67	40,91	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	0,09	0,00	9,03	36,95	0,46
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	75	1,18	0,39	16,57	75,75	7,89
Итого			397	7,66	8,93	58,30	346,37	8,74
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,64	2,34	14,92	91,27	2,77
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	140	9,81	10,09	5,26	152,36	4,39
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,33	0,04	0,70	5,32	2,05
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,41	0,32	15,41	74,17	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			516	15,19	12,79	46,85	365,34	9,21
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,03	4,35	8,34	93,81	0,93
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,09	2,65	16,63	94,75	0,07
Итого			210	6,12	7,00	24,97	188,56	1,00
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,00	7,40	12,99	127,74	7,78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,32	0,11	8,67	40,91	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,85	0,17	17,08	72,71	3,38
Итого			347	6,73	9,99	38,89	272,95	11,16
Всего				35,70	38,71	169,01	1 173,22	30,11

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

28 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,07	5,52	28,82	189,88	0,47
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,83	0,03	25,65	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	10,39	42,57	0,50
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	85	1,31	0,44	18,40	84,10	8,76
Итого			475	9,44	8,95	70,19	401,41	9,73
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,15	3,13	17,74	111,99	3,32
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	11,70	12,74	6,37	188,45	5,36
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,41	0,05	0,86	6,59	2,54
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,03	0,40	19,38	93,24	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,45	49,76	0,00
Итого			616	18,29	16,32	56,80	450,03	11,22
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,59	4,81	9,24	104,01	1,03
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,65	4,14	24,26	140,97	0,10
Итого			245	7,24	8,95	33,50	244,98	1,13
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,74	10,95	16,95	178,85	10,09
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,13	10,54	49,73	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,94	0,19	18,96	80,72	3,75
Итого			420	10,39	15,89	46,75	372,49	13,84
Всего				45,36	50,11	207,24	1 468,91	35,92

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.