

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

29 января 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	4,82	5,50	23,71	164,03	0,34
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,30	0,03	29,91	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,17	2,76	0,00	34,02	0,07
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	8,62	35,30	0,40
Итого			332	8,48	11,67	41,39	305,89	0,81
Обед								
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2,76	2,58	9,06	70,80	4,20
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15,49	5,40	6,69	138,52	2,53
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,43	2,90	16,98	104,09	8,30
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,48	2,62	2,56	35,86	1,30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	10,33	41,28	0,00
Итого			626	23,72	13,77	62,28	469,89	16,33
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,38	3,78	7,27	81,71	0,81
2008		ВАФЛИ	20	0,47	0,55	12,88	59,00	0,00
Итого			180	4,85	4,33	20,15	140,71	0,81
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	125	2,06	7,21	13,03	126,38	7,97
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,94	0,19	18,92	80,55	3,75
Итого			343	6,75	9,87	39,73	275,23	11,72
Всего				43,80	39,64	163,55	1 191,72	29,67

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
29 января 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	5,80	5,41	28,70	187,27	0,41
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,07	0,17	13,63	64,32	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,05	0,03	27,70	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,36	4,27	0,00	52,67	0,10
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	10,34	42,29	0,43
Итого			406	11,38	12,90	52,70	374,25	0,94
Обед								
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,31	3,10	10,87	84,98	5,04
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,32	3,70	4,38	92,86	1,68
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,04	2,73	14,13	89,45	6,90
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	55	0,71	3,76	3,84	52,21	1,93
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,50	0,20	9,58	46,08	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,67	50,63	0,00
Итого			676	19,25	13,60	64,50	458,84	15,55
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,87	4,20	8,06	90,72	0,90
2008		ВАФЛИ	35	0,95	1,12	26,24	120,19	0,00
Итого			215	5,82	5,32	34,30	210,91	0,90
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,83	11,31	17,31	184,15	10,44
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,50	0,20	9,58	46,08	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,94	0,19	18,92	80,55	3,75
Итого			423	10,38	16,32	46,11	373,97	14,19
Всего				46,83	48,14	197,61	1 417,97	31,58

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.