

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
29 марта 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	209	МАКАРОННИК	145	5,27	6,14	31,56	202,78	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,91	0,74	13,08	66,69	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,25	0,02	20,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	7,26	29,46	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	75	1,16	0,39	16,30	74,53	7,76
Итого			400	8,46	9,52	68,22	393,86	7,78
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,24	1,56	7,45	49,38	5,66
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	55	7,56	4,31	4,90	88,93	0,21
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,35	1,81	1,04	22,52	0,91
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,30	34,45	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,41	0,32	15,41	74,17	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,78	0,16	15,79	67,24	3,13
Итого			556	18,30	12,25	80,20	504,99	9,91
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,38	3,78	6,04	80,04	1,06
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	65	3,29	1,24	38,20	176,19	9,88
Итого			215	7,67	5,02	44,24	256,23	10,94
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,63	3,52	21,00	130,69	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,30	34,45	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,82	4,05	15,38	118,67	0,81
Итого			345	9,56	7,66	43,68	283,81	1,21
Всего				43,99	34,45	236,34	1 438,89	29,84

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

29 марта 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	209	МАКАРОННИК	170	6,26	6,78	39,17	242,85	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,24	0,87	15,35	78,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,32	0,02	21,07	0,00
2008	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,33	37,67	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	85	1,30	0,43	18,18	83,10	8,66
Итого			470	9,91	10,40	82,05	462,92	8,68
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,48	1,70	9,43	59,61	6,60
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	10,22	6,41	6,54	124,88	0,27
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,54	2,94	1,62	36,10	1,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,44	0,12	9,47	44,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,98	0,40	19,11	91,92	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,94	0,19	18,89	80,43	3,74
Итого			689	23,30	16,46	98,36	635,64	12,02
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,24	4,52	7,23	95,78	1,27
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	4,18	1,57	48,51	223,74	12,55
Итого			260	9,42	6,09	55,74	319,52	13,82
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,36	4,05	25,54	156,68	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,44	0,12	9,47	44,70	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,59	3,02	13,38	96,12	0,62
Итого			399	9,39	7,19	48,39	297,50	1,10
Всего				52,02	40,14	284,54	1 715,58	35,62

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