

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
30 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	7,61	12,85	5,60	168,63	0,65
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,68	3,17	2,74	42,40	2,49
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	7,47	30,23	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,33	0,33	8,12	38,94	8,28
Итого			400	10,62	19,83	36,81	370,63	11,44
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,57	2,44	9,93	68,58	4,68
	115	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	140	10,40	9,45	20,45	208,59	0,63
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	35	0,40	0,03	3,74	17,27	0,64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,08	0,09	7,11	33,55	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,37	0,32	15,19	73,08	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,66	0,13	13,30	56,62	2,63
Итого			525	16,48	12,46	69,72	457,69	8,58
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,18	3,60	5,76	76,36	1,01
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8,63	25,13	26,44	366,92	0,04
Итого			200	12,81	28,73	32,20	443,28	1,05
Ужин								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,80	4,98	16,67	131,41	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,08	0,09	7,11	33,55	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,31	3,68	14,98	111,40	0,76
Итого			344	10,19	8,75	38,76	276,36	1,29
Всего				50,10	69,77	177,49	1 547,96	22,36

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

30 января 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,11	14,65	6,74	195,36	0,75
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,01	4,74	4,10	63,40	3,73
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,21	0,85	15,12	77,06	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,43	0,02	22,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,21	37,21	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,37	0,37	9,00	43,17	9,19
Итого			474	12,81	23,04	44,19	438,20	13,69
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	180	1,89	3,12	11,75	83,10	5,63
	115	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	160	12,40	10,98	24,20	245,22	0,74
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,60	0,05	5,36	24,89	0,96
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,46	0,12	9,62	45,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,94	0,39	18,80	90,46	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,79	0,16	15,95	67,89	3,16
Итого			633	20,08	14,82	85,68	556,97	10,49
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	5,01	4,32	6,92	91,63	1,21
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	11,72	13,84	38,99	328,38	0,06
Итого			250	16,73	18,16	45,91	420,01	1,27
Ужин								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,42	6,35	22,25	172,58	0,71
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,46	0,12	9,62	45,41	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,26	2,79	13,09	91,24	0,58
Итого			419	11,14	9,26	44,96	309,23	1,29
Всего				60,76	65,28	220,74	1 724,41	26,74

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