

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
31 января 2024 г.

Ясли 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	150	3,16	2,47	12,62	85,71	0,31
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,81	0,70	12,42	63,32	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,81	0,05	43,63	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,74	2,28	11,27	77,19	0,49
Итого			329	7,74	10,26	36,36	269,85	0,80
Обед								
2015	63	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,02	2,69	6,04	52,72	4,29
2012	251	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	75	10,45	10,67	4,99	158,06	0,21
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,22	4,69	15,47	113,26	7,57
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	22	0,17	0,02	0,37	2,82	1,08
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,65	0,13	13,13	55,90	2,60
Итого			555	18,17	18,62	63,62	495,59	15,75
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	4,08	3,52	6,75	75,95	0,76
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			160	5,26	4,46	21,75	149,15	0,76
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100/30	19,80	15,57	36,81	369,98	0,29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0,00	8,29	33,74	0,26
Итого			323	20,91	15,65	51,79	435,30	0,55
Всего				52,08	48,99	173,52	1 349,89	17,86

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
31 января 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	180	3,78	3,47	15,38	108,26	0,38
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,19	0,85	15,00	76,47	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,81	0,05	43,63	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,28	2,74	13,55	92,72	0,59
Итого			394	9,28	11,87	43,98	321,08	0,97
Обед								
2015	63	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,23	3,03	7,51	62,51	5,10
2012	251	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	95	13,08	13,08	5,86	194,00	0,27
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,62	5,00	18,28	128,90	8,94
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	37	0,29	0,04	0,62	4,75	1,83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,69	0,14	11,14	52,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,91	0,39	18,63	89,65	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,78	0,16	15,78	67,20	3,13
Итого			683	22,60	21,84	77,82	599,61	19,27
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,88	4,24	8,08	90,40	2,40
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Итого			200	7,24	6,12	38,08	236,80	2,40
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120/30	22,56	17,90	39,86	414,95	0,32
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,69	0,14	11,14	52,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	8,93	36,52	0,32
Итого			372	24,37	18,04	59,93	504,07	0,64
Всего				63,49	57,87	219,81	1 661,56	23,28

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