

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

1 июля 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,77	4,90	14,97	123,75	0,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,98	0,76	13,55	69,07	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	5,25	0,05	47,60	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,97	3,38	12,47	97,18	0,70
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,21	0,40	16,97	77,59	8,08
Итого			411	11,96	14,69	58,01	415,19	9,32
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,32	2,87	9,74	70,47	4,06
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,89	16,09	13,39	265,89	5,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	2,68	0,92	28,95	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,46	0,12	9,58	45,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,47	0,33	15,80	76,02	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,04	28,15	0,00
Итого			546	22,43	22,09	56,47	514,69	10,58
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,17	4,46	7,13	94,50	1,25
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Итого			220	7,53	6,34	37,13	240,90	1,25
Ужин								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	160	2,93	3,78	12,94	98,30	9,07
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,30	34,45	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	7,32	30,33	0,54
Итого			355	4,16	3,87	27,56	163,08	9,61
Всего				46,08	46,99	179,17	1 333,86	30,76

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 июля 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	200	6,40	6,61	20,06	166,26	0,72
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,33	0,90	15,95	81,30	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,85	0,05	44,00	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,76	2,38	23,56	127,30	0,95
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,35	0,45	18,87	86,27	8,99
Итого			505	12,87	15,19	78,49	505,13	10,66
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,78	3,71	13,11	93,61	5,38
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,27	19,31	16,07	319,07	6,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	3,19	1,38	35,92	2,27
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,82	0,15	11,95	56,42	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,11	0,41	19,89	95,68	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,55	34,14	0,00
Итого			691	27,42	26,77	70,95	634,84	13,65
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			250	8,95	2,55	45,50	245,00	2,00
Ужин								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	190	3,55	4,55	15,22	116,92	10,97
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,82	0,15	11,95	56,42	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	8,01	33,24	0,64
Итого			414	5,50	4,70	35,18	206,58	11,61
Всего				54,74	49,21	230,12	1 591,55	37,92

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