

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

2 мая 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,40	2,96	19,34	118,00	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	35	0,66	3,07	2,66	41,11	2,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,87	0,15	12,32	58,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,75	0,04	34,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	6,38	25,94	0,02
Итого			335	8,62	12,24	40,89	308,77	2,44
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,57	2,88	17,10	112,66	1,86
2012	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	140	3,20	3,35	32,35	172,60	0,40
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	45	0,91	7,10	3,66	82,63	8,02
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,35	0,31	15,03	72,31	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			530	11,03	13,64	75,18	468,35	10,28
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,20	4,48	7,17	94,97	1,25
		ЗЕФИР	15	0,09	0,01	8,71	35,56	0,00
Итого			195	5,29	4,49	15,88	130,53	1,25
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,01	5,60	18,30	139,51	0,38
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	20	1,50	0,40	9,64	49,20	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,90	3,29	13,83	101,37	0,70
Итого			350	9,41	9,29	41,77	290,08	1,08
Всего				34,35	39,66	173,72	1 197,73	15,05

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

2 мая 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,50	3,93	25,60	156,20	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,00	4,66	4,03	62,33	3,67
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,87	0,15	12,32	58,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,51	0,03	31,81	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,10	32,79	0,02
Итого			420	12,60	16,87	50,38	404,45	3,69
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,69	3,62	21,65	142,20	2,42
2012	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	170	3,81	4,55	38,53	210,76	0,46
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,30	9,42	5,04	110,82	11,96
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,90	0,39	18,56	89,32	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,90	35,59	0,00
Итого			664	13,70	17,98	92,68	588,69	14,84
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
		ЗЕФИР	25	0,22	0,03	21,83	89,18	0,00
Итого			225	6,22	0,23	29,83	151,18	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,41	6,03	25,06	176,05	0,51
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	26	1,97	0,52	12,63	64,47	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,37	3,67	15,47	113,37	0,79
Итого			426	11,75	10,22	53,16	353,89	1,30
Всего				44,27	45,30	226,05	1 498,21	21,83

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.