

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

2 июля 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	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	110/30	15,64	13,37	32,10	314,17	0,36
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,73	13,02	66,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,30	0,03	29,91	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,41	2,88	11,04	84,45	0,62
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,34	0,34	8,22	39,42	8,39
Итого			400	21,31	20,62	64,41	534,31	9,37
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	160	1,89	3,32	11,00	82,31	5,79
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	65	11,25	3,83	0,20	80,64	0,23
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,30	2,91	15,66	98,29	7,61
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,23	0,03	0,73	4,09	2,92
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,40	9,64	49,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,43	0,32	15,54	74,79	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			572	19,60	10,81	59,22	415,12	16,55
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,14	4,43	8,51	95,68	0,95
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			200	6,32	5,37	23,51	168,88	0,95
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	150	4,62	3,50	15,52	112,79	0,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,36	34,73	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	7,28	29,49	0,02
Итого			345	5,83	3,59	30,16	177,01	0,58
Всего				53,06	40,39	177,30	1 295,32	27,45

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

2 июля 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								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130/30	17,67	15,15	34,89	350,10	0,39
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,87	15,50	78,99	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,96	0,03	26,79	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,21	9,29	68,43	0,48
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,37	0,37	9,10	43,66	9,29
Итого			465	23,02	21,56	68,81	567,97	10,16
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,47	3,89	14,42	103,77	7,61
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	15,11	3,73	0,29	95,35	0,33
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	3,44	18,57	116,35	9,01
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,39	0,05	1,23	6,87	4,90
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	25	1,90	0,51	12,23	62,42	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,01	0,40	19,30	92,85	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,65	30,61	0,00
Итого			711	25,62	12,02	73,69	508,22	21,85
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,16	5,35	10,20	114,13	3,03
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Итого			250	9,16	13,35	46,70	319,13	3,03
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	200	6,12	5,01	20,40	152,14	0,74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,80	0,15	11,83	55,85	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	7,85	31,79	0,02
Итого			424	8,02	5,16	40,08	239,78	0,76
Всего				65,82	52,09	229,28	1 635,10	35,80

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