

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

2 августа 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,80	7,04	17,99	154,95	0,55
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,74	2,79	12,80	92,01	0,60
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,21	0,40	16,91	77,28	8,05
Итого			405	11,28	14,94	58,02	414,04	9,20
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	2,04	5,15	15,66	117,79	11,82
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11,69	13,44	5,13	187,92	0,64
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	4,75	15,92	115,84	7,76
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,63	4,96	2,35	57,20	4,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
Итого			570	20,14	28,70	66,27	605,01	24,62
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,34	3,74	7,18	80,78	0,80
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			200	8,59	9,74	34,18	255,78	0,80
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120/30	18,42	19,45	38,22	404,32	0,43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
Итого			340	19,28	19,51	53,12	467,90	0,45
Всего				59,29	72,89	211,59	1 742,73	35,07

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

МЕНЮ

2 августа 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								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	4,33	3,56	13,73	104,82	0,46
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,91	0,74	13,08	66,69	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,00	0,03	27,20	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,60	2,14	9,50	68,33	0,46
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	89	1,33	0,44	18,65	85,27	8,88
Итого			479	10,19	9,88	54,99	352,31	9,80
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,27	3,63	12,97	94,30	12,44
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	14,32	13,89	3,27	195,28	0,66
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	3,70	18,43	118,15	8,96
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,56	3,61	2,11	44,04	4,06
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,03	0,40	19,43	93,50	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,29	33,17	0,00
Итого			696	22,88	25,23	64,50	578,44	26,12
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,98	5,19	9,90	110,74	2,94
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	35	1,79	0,14	18,39	82,04	0,05
Итого			235	7,77	5,33	28,29	192,78	2,99
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150/30	17,24	14,65	31,06	328,30	0,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,17	0,10	7,69	36,29	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	8,49	34,38	0,02
Итого			395	18,51	14,75	47,24	398,97	0,46
Всего				59,35	55,19	195,02	1 522,50	39,37

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.