

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 113 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ | 150 | 3,68 | 3,02 | 14,24 | 99,16 | 0,38 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 19 | 1,42 | 0,12 | 9,37 | 44,21 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,02 | 3,30 | 0,03 | 29,91 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 3,24 | 2,74 | 12,05 | 86,46 | 0,58 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 85 | 0,36 | 0,36 | 8,74 | 41,90 | 8,91 |
| Итого | | | 409 | 8,72 | 9,54 | 44,43 | 301,64 | 9,87 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150/10 | 4,48 | 2,81 | 17,80 | 114,69 | 2,81 |
| 2008 | 264 | ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ | 65 | 9,07 | 10,61 | 4,03 | 148,22 | 1,80 |
| 2012 | 125 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 110 | 2,17 | 2,57 | 17,66 | 102,68 | 8,93 |
| 2008 | 17 | САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ | 40 | 0,48 | 4,04 | 1,31 | 43,59 | 9,98 |
| 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 | 7,74 | 30,96 | 0,00 |
| Итого | | | 562 | 18,63 | 20,35 | 64,08 | 514,93 | 23,52 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 180 | 5,02 | 4,33 | 6,93 | 91,83 | 1,21 |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30 | 0,98 | 3,10 | 15,44 | 93,54 | 0,07 |
| Итого | | | 210 | 6,00 | 7,43 | 22,37 | 185,37 | 1,28 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 20 | 2,55 | 2,30 | 0,15 | 31,46 | 0,00 |
| 2008 | 181 | КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | 3,15 | 3,54 | 20,76 | 127,61 | 0,00 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 39 | 0,75 | 3,49 | 3,02 | 46,73 | 2,75 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,12 | 0,09 | 7,36 | 34,73 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 120 | 0,09 | 0,00 | 8,57 | 34,65 | 0,02 |
| Итого | | | 294 | 7,66 | 9,42 | 39,86 | 275,18 | 2,77 |
| Всего | | | | 41,01 | 46,74 | 170,74 | 1 277,12 | 37,44 |

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 113 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ | 200 | 4,82 | 3,52 | 18,40 | 125,16 | 0,50 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 19 | 1,42 | 0,12 | 9,37 | 44,21 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,02 | 3,08 | 0,03 | 27,91 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,57 | 2,10 | 10,07 | 69,98 | 0,45 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 95 | 0,39 | 0,39 | 9,63 | 46,19 | 9,83 |
| Итого | | | 499 | 9,22 | 9,21 | 47,50 | 313,45 | 10,78 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10 | 5,90 | 3,30 | 23,41 | 147,17 | 3,72 |
| 2008 | 264 | ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ | 100 | 14,98 | 17,19 | 5,80 | 238,41 | 2,75 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 2,48 | 0,50 | 19,60 | 93,06 | 17,82 |
| 2008 | 17 | САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ | 60 | 0,71 | 6,02 | 1,95 | 65,02 | 14,85 |
| 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 | 9,10 | 36,39 | 0,00 |
| Итого | | | 726 | 27,08 | 27,41 | 79,16 | 672,90 | 39,14 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 200 | 6,00 | 0,20 | 8,00 | 62,00 | 2,00 |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 45 | 1,34 | 4,30 | 22,25 | 133,12 | 0,10 |
| Итого | | | 245 | 7,34 | 4,50 | 30,25 | 195,12 | 2,10 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,00 |
| 2008 | 181 | КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 4,10 | 4,60 | 27,00 | 166,00 | 0,00 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 59 | 1,11 | 5,22 | 4,52 | 69,81 | 4,11 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 19 | 1,42 | 0,12 | 9,37 | 44,21 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 130 | 0,10 | 0,00 | 9,30 | 37,57 | 0,02 |
| Итого | | | 378 | 11,83 | 14,54 | 50,49 | 380,59 | 4,13 |
| Всего | | | | 55,47 | 55,66 | 207,40 | 1 562,06 | 56,15 |

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.