

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
4 июня 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	110	3,90	3,40	22,17	135,27	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	39	0,75	3,50	3,03	46,84	2,76
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,98	0,08	6,45	30,45	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,95	0,03	26,71	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,33	2,80	11,98	87,27	0,60
Итого			337	11,54	15,04	43,81	358,13	3,36
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,29	2,43	17,85	110,52	2,60
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	45/30	11,03	6,99	2,51	130,42	8,70
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,17	2,73	17,64	103,95	8,92
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,55	7,63	2,82	82,48	5,66
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,75	0,23	11,20	53,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,60	30,40	0,00
Итого			561	19,79	20,01	59,62	511,67	25,88
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,96	4,28	6,85	90,71	1,20
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			190	6,16	7,48	21,45	172,71	1,20
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	150	4,09	3,83	17,73	122,56	0,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	7,77	31,44	0,02
Итого			340	4,94	3,89	30,52	177,68	0,56
Всего				42,43	46,42	155,40	1 220,19	31,00

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 июня 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,65	4,05	26,41	161,18	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	58	1,11	5,20	4,50	69,50	4,09
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,23	0,10	8,07	38,07	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,03	0,03	27,44	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,03	3,37	14,17	103,96	0,72
Итого			424	16,15	20,37	53,48	463,34	4,81
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,79	3,37	23,67	148,41	3,40
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/40	15,18	9,72	3,73	181,34	11,87
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,48	0,50	19,60	93,06	17,82
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,82	10,72	3,98	116,17	8,48
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,20	0,29	14,11	67,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,83	35,27	0,00
Итого			713	26,47	24,60	73,92	642,15	41,57
Полдник								
2008	435	КЕФИР	190	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,40	6,40	29,20	164,00	0,00
Итого			230	8,40	6,60	37,20	226,00	2,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	5,40	4,79	23,27	158,78	0,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,98	0,08	6,45	30,45	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	9,05	36,61	0,02
Итого			413	6,49	4,87	38,77	225,84	0,74
Всего				57,51	56,44	203,37	1 557,33	49,12

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