

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
6 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,93	6,33	16,05	141,46	0,56
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,85	0,72	12,68	64,62	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,85	0,04	34,89	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,19	1,77	8,61	59,43	0,38
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	77	0,31	0,31	7,53	36,11	7,68
Итого			407	9,30	12,98	44,91	336,51	8,62
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	45/50	12,53	14,12	4,11	193,61	1,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,30	3,43	15,71	103,07	7,63
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,49	2,62	2,59	36,04	1,32
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,02	33,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,74	0,36	17,52	84,30	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			600	20,81	23,08	57,96	523,97	23,15
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,19	3,61	5,77	76,50	1,01
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,89	6,91	31,08	201,44	0,00
Итого			190	9,08	10,52	36,85	277,94	1,01
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	135/30	19,21	16,83	36,89	379,36	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,02	33,15	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	6,78	28,39	0,66
Итого			359	20,43	16,92	50,69	440,90	1,07
Всего				59,62	63,50	190,41	1 579,32	33,85

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
6 июня 2024 г.

Сад 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,92	6,87	18,99	162,36	0,68
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,21	0,85	15,12	77,08	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,59	0,03	32,51	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,56	2,10	9,83	69,17	0,45
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0,34	0,34	8,36	40,11	8,53
Итого			479	11,05	13,75	52,33	381,23	9,66
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,53	2,84	7,38	61,80	10,05
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65/50	14,99	16,85	5,18	232,41	1,23
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,71	4,03	18,52	121,49	9,02
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,73	3,70	3,88	51,98	1,97
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,43	0,12	9,38	44,28	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	52	3,43	0,46	21,99	105,82	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,16	28,61	0,00
Итого			756	24,82	28,00	73,49	646,39	22,27
Полдник								
2008	435	КЕФИР	190	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	60	4,89	6,91	31,08	201,44	0,00
Итого			250	10,89	7,11	39,08	263,44	2,00
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	165/30	22,54	19,52	40,15	430,47	0,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,43	0,12	9,38	44,28	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	7,10	29,81	0,71
Итого			414	24,13	19,64	56,63	504,56	1,20
Всего				70,89	68,50	221,53	1 795,62	35,13

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.