

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ
6 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 КРУПКОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,03	7,04	15,53	142,15	0,52
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,83	3,88	11,38	101,46	0,68
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	75	1,16	0,39	16,17	73,92	7,70
Итого			405	11,93	16,17	55,97	420,43	8,90
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,55	5,11	11,19	97,21	4,04
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	15,19	14,47	12,05	239,11	4,49
2008	17	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	35	0,46	5,03	1,24	52,24	10,21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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			530	21,05	25,04	54,20	526,66	18,74
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,18	4,47	7,15	94,73	1,25
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			200	6,36	5,41	22,15	167,93	1,25
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С КАБАЧКАМИ	150	3,79	5,36	21,90	154,02	28,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,01	5,21	22,53	0,98
Итого			345	5,08	5,46	34,64	212,07	29,46
Всего				44,42	52,08	166,96	1 327,09	58,35

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



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

6 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	4,86	5,24	13,73	122,20	0,63
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,18	0,84	14,91	76,01	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,28	0,04	38,77	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,73	2,35	23,31	125,96	0,94
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	85	1,27	0,42	17,75	81,14	8,45
Итого			480	11,07	13,13	69,74	444,08	10,02
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,74	1,85	12,86	75,54	5,36
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	17,85	17,00	14,15	280,90	5,28
2008	17	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	45	0,64	2,52	1,74	32,40	14,07
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,67	0,14	10,96	51,75	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,88	0,38	18,47	88,89	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,36	33,44	0,00
Итого			651	24,78	21,89	66,54	562,92	24,71
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Итого			240	8,36	2,08	38,00	208,40	2,00
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С КАБАЧКАМИ	180	4,40	4,92	25,58	167,80	33,81
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,67	0,14	10,96	51,75	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	7,90	32,98	0,70
Итого			402	6,23	5,06	44,44	252,53	34,51
Всего				50,44	42,16	218,72	1 467,93	71,24

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