

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

7 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,32	13,18	1,67	162,67	0,13
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	34	1,03	0,07	2,16	13,29	1,37
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,05	0,79	14,05	71,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,20	0,02	19,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,09	0,36	15,29	69,89	7,28
Итого			384	13,58	16,60	39,16	361,56	8,80
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,18	3,33	6,93	63,02	5,34
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	7,77	4,27	4,87	89,29	0,21
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	2,62	0,90	28,31	1,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,27	0,10	8,36	39,46	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,60	0,35	16,67	80,22	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	7,22	29,94	0,59
Итого			562	19,46	15,83	73,51	515,54	7,63
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,02	4,34	8,32	93,59	0,93
		ЗЕФИР	15	0,10	0,01	10,11	41,29	0,00
Итого			195	5,12	4,35	18,43	134,88	0,93
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,91	4,12	17,79	123,95	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,27	0,10	8,36	39,46	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,85	4,10	14,10	114,04	0,84
Итого			347	10,03	8,32	40,25	277,45	1,23
Всего				48,19	45,10	171,35	1 289,43	18,59

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
7 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,13	19,48	2,50	242,03	0,19
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,29	0,09	2,70	16,63	1,71
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,46	0,95	16,83	85,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,03	0,02	18,45	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	7,35	29,75	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,21	0,40	16,99	77,69	8,09
Итого			475	19,19	22,95	46,39	470,33	10,01
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,56	3,99	9,52	80,86	7,02
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	9,92	5,04	5,14	105,85	0,23
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	3,51	1,36	38,65	2,24
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,63	0,13	10,72	50,61	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,27	0,44	20,96	100,86	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	13,87	56,78	0,70
Итого			715	24,31	19,20	95,27	652,26	10,19
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,04	5,25	10,00	111,87	2,97
		ЗЕФИР	35	0,25	0,03	25,25	103,16	0,00
Итого			235	6,29	5,28	35,25	215,03	2,97
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,21	4,64	23,19	155,34	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,63	0,13	10,72	50,61	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,66	3,11	11,87	91,10	0,63
Итого			420	10,50	7,88	45,78	297,05	1,15
Всего				60,29	55,31	222,69	1 634,67	24,32

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.