

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

9 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,80	18,60	2,08	223,13	0,16
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	35	1,06	0,07	2,21	13,63	1,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,80	0,70	12,34	62,88	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	115	0,12	0,00	7,98	32,41	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	86	0,34	0,34	8,45	40,52	8,62
Итого			384	15,14	23,01	33,09	402,49	10,20
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,16	3,99	8,50	74,85	9,13
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	45/50	10,98	16,47	5,76	215,17	1,19
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,48	0,04	4,45	20,48	0,75
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,03	33,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	125	0,06	0,06	7,16	29,68	0,57
Итого			568	22,29	26,05	75,87	627,98	11,64
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	172	4,84	4,17	8,01	90,09	0,90
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
Итого			192	5,40	4,83	23,47	160,89	0,90
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,05	5,14	19,03	138,30	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,03	33,15	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	165	4,81	4,02	13,17	109,50	0,80
Итого			329	9,93	9,25	39,23	280,95	1,18
Всего				52,76	63,14	171,66	1 472,31	23,92

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

9 августа 2024 г.

Сад 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	140	14,06	20,75	2,44	252,81	0,18
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	43	1,30	0,09	2,74	16,81	1,73
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,14	0,83	14,65	74,67	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,01	2,37	0,02	21,51	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	105	0,12	0,00	7,26	29,51	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,63	9,50
Итого			414	18,01	24,42	36,42	439,94	11,43
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	4,00	10,26	83,57	11,42
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	13,90	17,62	5,81	237,50	1,32
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	55	0,70	0,06	5,15	24,52	1,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,36	0,11	8,97	42,33	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,84	0,38	18,17	87,45	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	125	0,07	0,07	12,22	50,13	0,66
Итого			691	27,77	28,26	94,28	744,15	14,50
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,80	5,04	9,60	107,35	2,85
2008		ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00
Итого			240	7,20	6,69	48,25	284,35	2,85
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,22	4,88	23,56	158,80	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,36	0,11	8,97	42,33	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,53	2,98	10,96	85,82	0,60
Итого			408	10,11	7,97	43,49	286,95	1,10
Всего				63,09	67,34	222,44	1 755,39	29,88

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