

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
10 июня 2024 г.

Ясли 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,34	6,13	18,31	146,17	0,32
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,44	0,03	31,17	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	5,91	24,58	0,51
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,18	0,39	16,54	75,60	7,87
Итого			410	7,53	10,69	53,64	343,02	8,70
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,49	3,63	11,82	95,06	3,87
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,32	8,75	1,29	121,13	0,01
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	4,09	0,49	26,21	125,67	0,00
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,44	3,36	3,81	47,42	4,50
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	20	1,50	0,40	9,64	49,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,43	0,32	15,54	74,79	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
Итого			562	21,27	16,95	75,58	542,30	8,38
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,73	3,18	13,21	97,27	0,66
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			170	4,93	6,38	27,81	179,27	0,66
Ужин								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	10,41	3,92	0,19	77,95	0,22
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,96	3,73	15,84	104,92	8,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,19	0,08	2,49	15,36	1,58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,46	0,12	9,62	45,39	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,85	0,17	17,09	72,74	3,38
Итого			399	15,87	8,02	45,23	316,36	13,18
Всего				49,60	42,04	202,26	1 380,95	30,92

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
10 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,11	7,11	20,68	167,84	0,38
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,28	0,88	15,64	79,74	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,35	0,03	30,34	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	7,33	30,53	0,64
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,32	0,44	18,43	84,24	8,78
Итого			485	8,86	11,78	62,11	392,69	9,80
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,68	4,47	15,81	123,71	5,16
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,62	12,02	2,03	166,69	0,01
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,69	4,10	26,69	162,85	0,00
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,64	4,83	4,76	65,29	6,39
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	26	1,91	0,51	12,29	62,74	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,03	0,40	19,41	93,41	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,27	33,10	0,00
Итого			717	27,57	26,33	89,26	707,79	11,56
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,25	3,59	14,36	107,84	0,73
		ЗЕФИР	40	0,29	0,04	28,91	118,12	0,00
Итого			220	4,54	3,63	43,27	225,96	0,73
Ужин								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	13,89	4,52	0,24	97,30	0,28
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,57	3,18	20,81	122,30	10,51
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,49	0,10	3,13	19,27	1,99
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,40	0,19	15,78	74,47	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,94	0,19	18,99	80,83	3,76
Итого			490	21,29	8,18	58,95	394,17	16,54
Всего				62,26	49,92	253,59	1 720,61	38,63

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.