

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
11 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	18,31	12,82	24,42	289,83	0,30
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,85	0,71	12,65	64,49	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	5,71	0,06	51,78	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,37	21,77	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00
Итого			400	20,63	19,60	51,32	470,17	9,32
Обед								
2012	56	БОРЩ	150	1,24	3,04	6,12	57,60	6,06
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	95	9,45	5,00	3,70	98,47	1,99
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,84	3,73	11,88	88,79	5,69
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,28	3,22	35,49	1,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,35	0,11	8,88	41,90	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,09	0,28	13,37	64,32	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,96	23,81	0,00
Итого			585	16,52	14,44	53,13	410,38	15,25
Полдник								
		ВАРЕНЕЦ	140	4,15	5,05	5,94	86,06	0,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	40	3,87	5,46	24,58	159,30	0,00
Итого			180	8,02	10,51	30,52	245,36	0,00
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,06	0,09	6,95	32,79	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	6,30	26,47	0,68
Итого			344	4,63	3,03	26,27	152,26	1,28
Всего				49,80	47,58	161,24	1 278,17	25,85

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

11 июня 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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140/30	24,88	16,95	28,54	370,81	0,37
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,17	0,84	14,85	75,69	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	5,61	0,05	50,91	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,92	28,08	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,78	46,90	9,98
Итого			485	27,58	23,80	60,14	572,39	10,37
Обед								
2008	75	БОРЩ	200	2,16	3,28	7,12	66,40	8,80
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,45	5,17	4,05	105,35	2,06
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,50	4,36	16,40	113,93	4,04
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,43	4,86	53,45	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,70	0,14	11,15	52,63	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,93	0,39	18,78	90,37	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,53	30,10	0,00
Итого			726	20,56	16,77	69,89	512,23	17,18
Полдник								
		ВАРЕНЕЦ	200	5,54	6,72	7,91	114,72	0,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	3,87	5,46	24,58	159,30	0,00
Итого			250	9,41	12,18	32,49	274,02	0,00
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,70	0,14	11,15	52,63	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	7,08	29,69	0,70
Итого			422	6,42	4,06	35,59	206,32	1,50
Всего				63,97	56,81	198,11	1 564,96	29,05

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.