

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
13 мая 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,96	7,28	19,21	162,54	0,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,81	0,70	12,42	63,32	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,85	23,77	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,95	0,32	13,35	61,04	6,36
Итого			389	7,85	12,43	50,87	348,07	6,78
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,15	6,01	11,06	112,03	3,73
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8,61	8,01	1,27	111,53	0,00
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	2,58	0,30	16,53	79,23	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,50	2,53	1,90	33,14	7,75
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,26	0,30	14,48	69,69	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			532	18,44	17,26	60,47	472,86	11,48
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,08	3,52	6,75	75,95	0,76
2008		ВАФЛИ	20	0,61	0,72	16,75	76,70	0,00
Итого			200	4,69	4,24	23,50	152,65	0,76
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	150	13,04	11,18	16,15	219,95	0,62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,58	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			343	14,96	11,44	41,02	328,93	4,22
Всего				45,94	45,37	175,86	1 302,51	23,24

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

13 мая 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,88	8,60	22,78	192,60	0,48
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,14	0,83	14,66	74,73	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,68	31,11	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,06	0,35	14,88	68,04	7,09
Итого			464	9,21	13,91	60,04	403,88	7,59
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3,84	6,28	13,41	126,82	4,49
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11,56	11,11	1,64	152,79	0,01
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,11	2,72	17,70	108,01	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,73	4,93	3,27	61,48	11,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,66	0,14	10,95	51,67	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,85	0,38	18,26	87,84	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,36	33,42	0,00
Итого			680	23,75	25,56	73,59	622,03	15,98
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,89	4,21	8,09	91,02	0,90
2008		ВАФЛИ	40	1,19	1,40	32,85	150,45	0,00
Итого			240	6,08	5,61	40,94	241,47	0,90
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	15,95	13,18	19,42	263,34	0,58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,66	0,14	10,95	51,67	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			402	18,51	13,50	48,55	392,41	4,18
Всего				57,55	58,58	223,12	1 659,79	28,65

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