

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
14 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,95	15,06	7,49	205,31	0,74
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	35	0,67	3,16	2,73	42,20	2,48
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	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	0,09	0,00	5,99	24,34	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,79	42,17	8,97
Итого			427	13,13	21,57	39,07	405,55	12,21
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,16	1,70	7,50	50,44	5,24
2008	61	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	9,98	7,05	6,31	129,62	2,45
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,60	1,33	3,04	26,89	5,82
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,81	0,24	11,59	55,75	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,10	28,38	0,00
Итого			590	19,42	14,40	70,54	490,95	13,51
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,13	4,43	7,08	93,83	1,24
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			200	6,33	7,63	21,68	175,83	1,24
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,46	3,69	17,93	119,35	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,57	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,85	4,10	14,75	116,62	0,84
Итого			343	9,33	7,87	39,37	267,54	1,25
Всего				48,21	51,47	170,66	1 339,87	28,21

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
14 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	11,28	17,19	8,46	233,86	0,87
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	53	1,01	4,73	4,09	63,27	3,72
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,39	0,92	16,38	83,49	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	7,78	31,51	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,74	46,72	9,94
Итого			510	15,18	25,55	46,47	479,79	14,55
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,51	1,74	9,47	60,06	6,78
2008	61	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	130	12,91	9,17	8,36	168,83	3,13
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	2,25	4,45	42,31	8,82
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,32	0,11	8,70	41,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,29	0,30	14,64	70,43	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,26	33,03	0,00
Итого			752	24,64	18,27	87,18	613,71	18,73
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	5,70	4,91	7,86	104,12	1,38
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	49	2,96	7,89	36,01	202,27	0,00
Итого			249	8,66	12,80	43,87	306,39	1,38
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,42	4,92	23,49	156,75	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,32	0,11	8,70	41,05	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,67	3,11	12,22	92,56	0,63
Итого			417	9,41	8,14	44,41	290,36	1,16
Всего				57,89	64,76	221,93	1 690,25	35,82

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.