

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

14 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,71	0,66	11,75	59,87	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	5,89	0,06	53,39	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,92	4,15	13,27	111,43	0,85
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	87	0,35	0,35	8,50	40,76	8,67
Итого			445	10,44	13,99	46,60	358,45	10,12
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	1,93	2,47	8,38	64,14	6,80
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,29	4,67	3,80	95,09	1,48
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,96	4,13	12,91	96,86	6,20
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,80	3,22	40,27	1,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,89	0,25	12,11	58,27	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,53	22,12	0,00
Итого			590	17,15	14,44	55,99	424,11	15,99
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,36	4,62	7,39	97,98	1,29
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			200	6,54	5,56	22,39	171,18	1,29
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	110/20	18,15	12,28	25,11	286,88	0,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,88	37,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	5,84	24,33	0,43
Итого			326	19,48	12,38	38,83	348,41	0,69
Всего				53,61	46,37	163,81	1 302,15	28,09

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

14 августа 2024 г.

Сад 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,00	0,77	13,71	69,87	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,66	0,05	42,26	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,41	4,58	15,17	124,97	0,94
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	96	0,38	0,38	9,39	45,03	9,58
Итого			508	11,92	13,92	53,94	393,68	11,24
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	2,72	3,16	10,93	83,78	9,12
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,20	5,34	4,31	114,81	1,75
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,71	4,72	17,76	123,33	4,37
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,01	4,86	49,70	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,86	0,15	12,22	57,66	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,69	0,36	17,20	82,77	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,73	26,93	0,00
Итого			754	23,00	16,74	74,01	538,98	17,52
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	5,95	5,13	8,21	108,80	1,44
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			250	8,90	7,48	45,71	291,80	1,44
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	125/30	25,13	15,83	29,71	366,76	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,86	0,15	12,22	57,66	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	6,91	28,65	0,53
Итого			379	27,12	15,98	48,84	453,07	0,91
Всего				70,94	54,12	222,50	1 677,53	31,11

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