



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрчанко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 июля 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	9,46	14,52	1,78	175,64	0,14
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	36	1,08	0,07	2,26	13,88	1,43
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,81	0,70	12,42	63,32	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	110	0,12	0,00	7,49	30,43	0,02
Итого			268	12,49	18,04	23,98	308,20	1,59
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,35	2,54	7,84	60,20	6,04
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13,74	16,00	5,09	219,26	1,29
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,50	2,47	2,63	34,74	1,34
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,27	0,10	8,36	39,47	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,76	0,37	17,66	84,98	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,07	32,25	0,00
Итого			609	25,91	26,58	78,21	656,20	8,67
Полдник								
2008	435	КЕФИР	197	5,72	4,93	7,89	104,55	1,38
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	56	4,75	6,70	30,15	195,42	0,00
Итого			253	10,47	11,63	38,04	299,97	1,38
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,45	4,84	21,04	145,32	0,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,27	0,10	8,36	39,47	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	185	5,24	4,42	16,26	127,28	0,90
Итого			352	10,96	9,36	45,66	312,07	1,32
Всего				59,83	65,61	185,89	1 576,44	12,96

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	14,30	21,66	2,64	262,88	0,20
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	45	1,35	0,09	2,83	17,41	1,80
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,14	0,83	14,65	74,67	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	130	0,14	0,00	9,17	37,21	0,03
Итого			351	17,95	25,33	29,32	417,10	2,03
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,79	2,73	10,62	75,08	7,98
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	16,50	18,10	5,80	252,09	1,45
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,73	3,60	3,97	51,51	2,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,65	0,13	10,87	51,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	52	3,42	0,45	21,90	105,38	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,68	38,69	0,00
Итого			764	31,51	31,03	96,54	792,71	11,43
Полдник								
2008	435	КЕФИР	218	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	56	4,75	6,70	30,15	195,42	0,00
Итого			274	10,75	6,90	38,15	257,42	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,96	5,57	27,66	184,26	0,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,65	0,13	10,87	51,31	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,97	3,34	13,78	102,13	0,68
Итого			427	11,58	9,04	52,31	337,70	1,24
Всего				71,79	72,30	216,32	1 804,93	16,70

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