

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
16 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,58	4,90	20,43	144,74	0,40
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	5,08	0,05	46,03	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	6,18	25,10	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,33	0,33	8,03	38,49	8,19
Итого			410	6,90	11,02	47,34	318,85	8,61
Обед								
	103	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,42	3,72	9,19	76,33	3,36
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	130	11,86	13,87	40,82	209,38	13,18
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,28	3,22	35,49	1,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,33	34,61	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,34	0,31	15,00	72,17	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			520	17,29	20,27	81,52	451,79	18,05
Полдник								
2008	435	КЕФИР	130	3,90	3,36	5,38	71,27	0,94
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	12,64	6,91	36,07	258,03	0,07
Итого			200	16,54	10,27	41,45	329,30	1,01
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	19	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	39	0,75	3,51	3,04	46,97	2,76
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,53	0,42	22,62	108,45	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,33	34,61	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,86	4,10	14,31	114,91	0,83
Итого			353	12,81	10,42	47,45	336,40	3,59
Всего				53,54	51,98	217,76	1 436,34	31,26

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 мая 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,44	6,73	23,95	178,81	0,47
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,19	0,85	15,00	76,44	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,46	0,04	40,48	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,83	31,72	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,92	42,78	9,10
Итого			485	8,12	12,40	55,74	370,23	9,59
Обед								
	103	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,61	4,55	10,66	90,71	4,00
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	14,19	17,01	46,92	253,35	15,25
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,25	4,83	51,78	2,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,45	0,12	9,50	44,86	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,91	0,39	18,65	89,74	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,61	26,41	0,00
Итого			644	20,98	25,32	97,17	556,85	21,51
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,68	4,03	6,45	85,49	1,13
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	14,68	7,82	43,10	303,02	0,09
Итого			260	19,36	11,85	49,55	388,51	1,22
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	36	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	59	1,13	5,28	4,57	70,58	4,15
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,48	0,53	28,72	137,70	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,45	0,12	9,50	44,86	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,61	3,06	12,32	92,09	0,62
Итого			445	15,77	13,59	55,41	408,23	4,77
Всего				64,23	63,16	257,87	1 723,82	37,09

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