



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 июля 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,89	8,22	26,76	209,32	0,62
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,21	0,85	15,14	77,20	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,95	0,03	26,71	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,17	0,00	12,65	51,72	0,46
Итого			390	9,29	12,02	54,58	364,95	1,08
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,49	5,17	14,08	122,24	4,23
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	14,81	14,11	2,37	195,62	0,01
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,96	5,79	8,02	88,32	10,03
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,70	0,23	10,90	52,45	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,28	13,63	65,56	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	15,04	60,11	0,00
Итого			718	29,79	30,28	97,34	782,30	14,27
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	49	2,95	7,86	35,85	201,34	0,00
Итого			249	8,95	8,06	43,85	263,34	2,00
Ужин								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	85	14,43	4,68	0,29	101,28	0,31
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1,77	3,21	14,23	92,98	7,18
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	46	1,40	0,09	2,93	18,02	1,86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,56	0,29	23,39	110,37	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	219	1,09	0,22	22,08	93,99	4,37
Итого			507	22,25	8,49	62,92	416,64	13,72
Всего			70,28	58,85	258,69	1 827,23	31,07	

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



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 июля 2024 г.

Ясли 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,69	6,71	21,94	171,53	0,51
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,95	0,03	26,71	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0,00	10,70	43,73	0,37
Итого			325	7,74	10,39	45,52	307,47	0,88
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,37	3,82	10,58	91,51	3,18
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,99	10,29	1,64	143,00	0,01
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,68	4,33	5,58	64,27	7,14
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,23	10,90	52,45	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	12,45	49,75	0,00
Итого			586	22,44	23,37	74,45	598,98	10,33
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,04	4,35	6,95	92,14	1,22
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	39	2,36	6,29	28,68	161,07	0,00
Итого			219	7,40	10,64	35,63	253,21	1,22
Ужин								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	10,88	3,47	0,21	75,88	0,23
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,34	3,12	10,81	76,81	5,45
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	37	1,12	0,07	2,35	14,42	1,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,13	0,17	13,98	65,97	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	197	0,99	0,20	19,91	84,77	3,94
Итого			422	16,46	7,03	47,26	317,85	11,11
Всего				54,04	51,43	202,86	1 477,51	23,54

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