

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
16 августа 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,58	15,95	6,60	208,11	0,63
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	38	0,72	3,38	2,93	45,22	2,66
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	184	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	92	0,37	0,37	9,05	43,42	9,24
Итого			430	12,68	24,56	41,35	439,55	12,55
Обед								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	150	1,89	4,17	7,49	76,48	15,84
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	9,78	21,23	21,95	318,08	2,02
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	115	2,15	3,48	17,41	109,65	15,56
2012	11	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	5,04	0,93	50,16	3,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			615	19,05	34,54	89,93	747,81	40,14
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
Итого			200	5,62	5,03	23,84	165,08	0,94
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,98	6,19	26,55	178,28	0,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,67	4,61	17,62	136,53	0,83
Итого			350	11,18	10,92	54,21	362,17	1,25
Всего				48,53	75,05	209,33	1 714,61	54,88

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 августа 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	11,23	16,38	8,28	225,68	0,83
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	63	1,20	5,63	4,87	75,32	4,43
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,44	0,94	16,71	85,15	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	184	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,95	52,16	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,76	46,82	9,96
Итого			520	15,40	27,48	52,61	522,53	15,24
Обед								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	200	2,39	2,24	10,02	71,42	21,71
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	10,48	13,09	13,64	214,43	1,94
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,46	3,99	19,95	125,67	17,83
2012	11	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,72	1,40	40,83	5,61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,86	0,15	12,21	57,63	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,22	0,43	20,63	99,26	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,89	0,18	18,01	76,68	3,57
Итого			753	21,75	23,80	95,86	685,92	50,66
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,04	5,25	10,00	111,87	2,97
2008		ВАФЛИ	50	1,38	1,63	38,13	174,64	0,00
Итого			250	7,42	6,88	48,13	286,51	2,97
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,88	6,75	29,64	199,38	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,86	0,15	12,21	57,63	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,76	3,16	16,61	110,98	0,63
Итого			424	10,50	10,06	58,46	367,99	1,16
Всего				55,07	68,22	255,06	1 862,95	70,03

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