

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
17 июня 2024 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,08	4,18	12,75	105,52	0,46
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,96	0,76	13,44	68,52	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,44	0,04	40,28	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,40	2,90	11,38	85,99	0,60
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00
Итого			421	9,83	12,64	46,43	342,61	10,06
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,34	3,21	9,95	74,41	4,05
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	15,72	14,97	12,46	247,38	4,65
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,28	3,22	35,49	1,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,23	0,10	8,11	38,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,14	0,28	13,70	65,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,45	29,77	0,00
Итого			528	20,98	20,84	54,89	491,21	10,21
Полдник								
		ВАРЕНЕЦ	130	3,55	4,32	5,08	73,62	0,00
2008		ВАФЛИ	15	0,54	0,63	14,87	68,08	0,00
Итого			145	4,09	4,95	19,95	141,70	0,00
Ужин								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,82	3,23	12,76	92,16	8,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,94	0,08	6,18	29,15	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	7,00	29,28	0,68
Итого			342	3,89	3,31	25,94	150,59	9,24
Всего				38,79	41,74	147,21	1 126,11	29,51

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
17 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	5,35	5,61	16,59	138,94	0,62
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,34	0,90	16,01	81,58	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,28	0,04	38,80	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,56	2,21	21,91	118,39	0,88
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
Итого			495	10,68	13,40	64,35	424,69	11,50
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,83	3,74	13,44	95,23	5,36
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	165	18,66	17,77	14,79	293,66	5,52
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,13	4,87	50,83	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,13	10,23	48,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,66	0,35	17,06	82,10	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,21	32,82	0,00
Итого			665	25,53	25,12	68,60	602,90	13,16
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,12	4,45	8,48	94,92	2,52
2008		ВАФЛИ	50	1,33	1,57	36,69	168,04	0,00
Итого			230	6,45	6,02	45,17	262,96	2,52
Ужин								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	3,30	3,83	14,44	106,41	10,21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,13	10,23	48,26	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,84	32,75	0,76
Итого			400	5,00	3,96	32,51	187,42	10,97
Всего				47,66	48,50	210,63	1 477,97	38,15

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.