

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
18 июня 2024 г.

Ясли 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								
2012	211	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	125/30	11,05	17,40	39,12	358,95	0,29
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,13	0,83	14,63	74,57	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,81	0,04	34,52	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,61	2,18	10,55	72,86	0,47
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,29	0,29	7,10	34,03	7,24
Итого			405	16,10	24,51	71,44	574,93	8,00
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,89	3,04	11,04	79,82	5,76
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,19	10,22	2,94	144,67	0,51
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,20	3,14	15,44	99,17	7,57
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,20	0,03	0,43	3,30	1,27
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	18	1,33	0,35	8,53	43,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,50	0,33	15,98	76,88	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			551	18,31	17,11	61,81	477,13	15,11
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,92	3,38	6,48	72,92	0,72
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			170	5,10	4,32	21,48	146,12	0,72
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	150	3,75	3,55	13,39	101,01	0,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,29	0,10	8,49	40,08	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	8,38	33,87	0,02
Итого			347	5,13	3,65	30,26	174,96	0,44
Всего				44,64	49,59	184,99	1 373,14	24,27

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 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	211	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	145/30	12,20	20,54	44,33	412,44	0,34
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,50	0,97	17,11	87,22	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,44	0,03	31,23	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,08	1,69	8,85	59,31	0,36
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,90	37,86	8,06
Итого			470	17,12	26,96	78,22	628,06	8,76
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,37	4,24	14,05	104,75	7,26
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	12,67	12,73	3,23	178,00	0,65
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	3,84	18,26	118,26	8,95
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,22	2,01
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	22	1,68	0,45	10,80	55,11	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,11	0,41	19,91	95,78	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,70	34,78	0,00
Итого			699	22,75	21,71	75,63	591,90	18,87
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Итого			220	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	200	4,91	4,38	17,40	129,38	0,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,11	0,17	13,85	65,34	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	8,92	36,12	0,02
Итого			428	7,13	4,55	40,17	230,84	0,58
Всего				49,36	55,10	224,02	1 597,20	28,21

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.