

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
19 августа 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	4,52	5,98	16,05	136,70	0,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,75	0,68	11,99	61,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	5,50	0,05	49,87	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,29	4,37	14,23	118,93	0,83
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,35	0,35	8,62	41,35	8,80
Итого			448	11,94	16,88	50,94	407,98	10,17
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,37	3,47	10,05	77,14	4,04
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	7,93	9,54	3,19	130,83	18,47
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,42	3,40	1,56	39,11	21,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,43	0,32	15,54	74,79	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,45	25,79	0,00
Итого			547	13,68	16,85	46,83	395,02	43,97
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,23	4,51	7,21	95,54	1,26
	К/К	ЗЕФИР	20	0,16	0,02	15,96	65,20	0,00
Итого			200	5,39	4,53	23,17	160,74	1,26
Ужин								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	125/30	8,94	10,59	53,70	346,08	0,30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,17	0,00	6,84	28,71	0,67
Итого			355	10,64	10,71	70,58	422,15	0,97
Всего				41,65	48,97	191,52	1 385,89	56,37

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

19 августа 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)	200	5,62	6,04	15,98	141,63	0,71
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,23	0,86	15,26	77,79	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,82	0,05	43,73	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,73	2,35	23,31	125,96	0,94
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,39	0,39	9,56	45,83	9,75
Итого			535	11,00	14,46	64,16	434,94	11,40
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,79	1,80	13,27	76,92	5,31
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180	17,68	17,59	6,02	253,28	16,25
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,64	2,55	2,47	36,46	33,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,69	0,14	11,12	52,47	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,94	0,39	18,85	90,68	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,60	30,36	0,00
Итого			686	24,74	22,47	59,33	540,17	55,28
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
	К/К	ЗЕФИР	50	0,40	0,05	39,78	162,50	0,00
Итого			250	6,40	0,25	47,78	224,50	2,00
Ужин								
2012	450	ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ	145/30	14,63	18,23	98,46	616,56	0,34
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,69	0,14	11,12	52,47	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	7,22	30,26	0,73
Итого			397	16,48	18,37	116,80	699,29	1,07
Всего				58,62	55,55	288,07	1 898,90	69,75

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.