

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 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 ЯЧНЕВОЙ	150	4,34	3,76	14,21	108,75	0,56
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,92	0,74	13,17	67,14	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	6,30	26,09	0,51
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,84	42,38	9,02
Итого			420	6,76	8,99	42,56	281,76	10,09
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,98	3,02	7,44	64,20	6,00
2012	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	55	12,73	13,65	1,45	179,42	0,51
2012	415	КАША РИСОВАЯ	110	1,74	3,24	18,21	109,03	0,00
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	3,79	0,91	38,81	3,64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,43	0,12	9,41	44,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,44	0,32	15,63	75,21	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,08	36,29	0,00
Итого			587	20,61	24,14	62,13	547,36	10,15
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,08	4,38	7,00	92,81	1,23
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
Итого			200	5,64	5,04	22,46	163,61	1,23
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	170	2,37	5,18	14,95	117,29	11,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,10	0,09	7,21	34,04	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,67	35,06	0,02
Итого			365	3,57	5,27	30,83	186,39	11,28
Всего				36,58	43,44	157,98	1 179,12	32,75

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
20 июня 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	200	5,78	5,41	19,11	149,21	0,74
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,89	15,74	80,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,57	0,04	41,42	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	8,56	35,43	0,64
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,77	46,85	9,97
Итого			535	8,66	11,27	53,22	353,12	11,35
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,72	4,09	10,40	85,69	6,48
2012	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	75	16,99	18,24	2,13	240,49	0,68
2012	415	КАША РИСОВАЯ	150	2,18	3,38	22,89	130,79	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	3,48	1,38	38,57	2,27
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,43	0,12	9,41	44,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,07	0,41	19,63	94,45	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,09	36,32	0,00
Итого			731	25,83	29,72	74,93	670,71	9,43
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ВАФЛИ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			240	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2,85	6,43	17,30	139,74	13,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,43	0,12	9,41	44,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	9,33	37,73	0,02
Итого			420	4,40	6,55	36,04	221,87	13,40
Всего				44,89	47,74	172,19	1 307,70	36,18

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.