

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 мая 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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	16,07	19,51	15,60	304,87	0,25
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,94	0,75	13,28	67,68	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,89	1,55	7,47	51,81	0,33
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	87	0,35	0,35	8,55	41,01	8,72
Итого			398	20,26	24,22	44,92	484,07	9,30
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК	150	1,74	2,52	8,34	63,00	4,80
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	9,91	5,38	3,20	112,69	8,16
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,90	1,86	13,92	80,31	6,88
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,36	16,16	0,76
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,46	0,12	9,62	45,39	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
Итого			577	17,98	10,25	59,18	413,39	20,60
Полдник								
2008	435	КЕФИР	130	3,78	3,26	5,22	69,11	0,91
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	55	4,66	7,20	28,52	197,14	0,01
Итого			185	8,44	10,46	33,74	266,25	0,92
Ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	3,09	3,10	14,99	100,69	0,32
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,08	0,09	7,11	33,55	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	5,15	21,70	0,58
Итого			344	4,30	3,19	27,25	155,94	0,90
Всего				50,98	48,12	165,09	1 319,65	31,72

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 мая 2024 г.

Сад 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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	115/50	18,02	21,22	17,43	335,94	0,29
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,33	0,90	16,00	81,55	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,29	1,87	9,02	62,67	0,40
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	97	0,39	0,39	9,50	45,56	9,69
Итого			477	23,04	26,44	51,97	544,42	10,38
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК	200	2,32	3,36	11,12	84,00	6,40
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	13,77	8,02	4,83	163,27	11,67
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,28	2,24	16,72	96,37	8,27
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,06	24,39	1,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,81	0,15	11,92	56,24	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,10	0,41	19,87	95,61	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,05	24,19	0,00
Итого			731	24,01	14,24	75,57	544,07	27,49
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	5,19	5,86	33,33	206,63	0,02
Итого			240	11,19	6,06	41,33	268,63	2,02
Ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	4,16	4,57	20,49	140,19	0,43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,81	0,15	11,92	56,24	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	5,67	23,92	0,65
Итого			424	6,12	4,72	38,08	220,35	1,08
Всего				64,36	51,46	206,95	1 577,47	40,97

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.