

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
21 июня 2024 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,88	5,42	15,39	130,47	0,57
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,93	0,75	13,22	67,37	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,95	0,03	26,71	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,20	1,77	8,99	61,06	0,38
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,88	37,80	8,04
Итого			411	9,35	11,21	45,51	323,41	8,99
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	8,18	5,85	2,24	104,08	6,32
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,29	3,04	15,66	99,39	7,62
2008	17	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	40	0,47	4,32	1,30	46,14	10,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,46	0,33	15,74	75,76	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,22	24,87	0,00
Итого			582	16,22	16,09	53,25	433,76	37,15
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,15	4,44	7,10	94,05	1,24
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			200	6,33	5,38	22,10	167,25	1,24
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	135/30	18,26	15,25	38,00	365,14	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	6,50	27,04	0,57
Итого			360	19,52	15,34	52,03	427,70	0,98
Всего				51,42	48,02	172,89	1 352,12	48,36

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,87	6,05	18,76	153,79	0,68
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,32	0,90	15,89	80,98	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,95	0,03	26,71	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,57	2,11	9,96	69,77	0,45
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,78	42,12	8,96
Итого			485	11,14	12,37	53,42	373,37	10,09
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,55	3,99	7,42	72,41	10,11
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	11,23	8,37	3,21	146,34	8,67
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	3,21	18,50	113,91	9,00
2008	17	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	60	0,71	6,11	1,96	65,92	15,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,12	9,81	46,29	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,09	0,41	19,78	95,18	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,48	29,90	0,00
Итого			747	20,77	22,21	68,16	569,95	42,83
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			250	8,95	2,55	45,50	245,00	2,00
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	160/30	21,34	17,73	41,07	412,92	0,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,12	9,81	46,29	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	7,07	29,47	0,63
Итого			410	22,96	17,85	57,95	488,68	1,12
Всего				63,82	54,98	225,03	1 677,00	56,04

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.