



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,38	3,82	24,91	151,98	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	28	0,54	2,54	2,19	33,92	2,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	176	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,44	3,40	13,97	105,10	0,73
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
Итого			453	13,77	17,10	59,30	449,61	10,65
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,96	4,46	18,14	132,54	3,05
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	9,39	6,90	3,99	115,60	0,50
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,20	4,45	17,75	119,93	8,96
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,89	19,50	4,05	195,72	9,04
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
Итого			570	20,90	35,71	71,14	690,05	21,55
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,88	7,84	8,23	127,41	0,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			200	7,06	8,78	23,23	200,61	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,10	6,69	16,29	142,19	0,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,01	5,21	22,53	0,98
Итого			340	5,01	6,76	26,52	188,40	1,53
Всего				46,74	68,35	180,19	1 528,67	33,73

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
21 августа 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,69	4,10	26,69	162,85	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	45	0,85	3,97	3,44	53,15	3,13
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	2,05	0,79	14,04	71,59	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,60	0,03	32,66	0,00
2008	176	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,50	3,76	16,63	119,40	0,81
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,35	0,35	8,53	40,91	8,70
Итого			537	17,57	21,19	69,66	543,75	12,64
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/20	5,82	3,24	22,60	142,95	3,72
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	10,21	3,99	4,92	97,04	0,73
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,48	0,50	19,60	93,06	17,82
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,34	10,29	6,34	124,12	12,94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,21	0,10	7,99	37,69	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,73	0,36	17,49	84,17	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,54	38,16	0,00
Итого			727	23,79	18,48	88,48	617,19	35,21
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6,53	8,70	9,14	141,42	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,18	3,15	14,39	80,84	0,00
Итого			220	7,71	11,85	23,53	222,26	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,47	4,92	16,62	133,55	0,73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	9,07	37,54	0,67
Итого			415	6,76	5,01	33,22	206,61	1,40
Всего				55,83	56,53	214,89	1 589,81	49,25

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.