

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

23 мая 2024 г.

Ясли 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,80	6,00	16,89	136,65	0,39
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,61	0,62	11,01	56,14	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	8,46	34,20	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,36	0,36	8,74	41,94	8,92
Итого			414	5,89	11,11	45,14	306,33	9,33
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,34	2,18	7,65	56,29	5,90
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	45/50	11,96	15,48	2,61	197,48	0,48
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,38	3,61	25,61	152,26	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,96	18,62	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,41	0,32	15,44	74,30	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	7,61	31,51	0,58
Итого			586	21,78	21,78	70,41	565,98	7,73
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,44	3,82	7,34	82,64	0,82
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,06	5,73	25,81	167,33	0,00
Итого			200	8,50	9,55	33,15	249,97	0,82
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	45	5,13	6,07	0,98	79,36	1,20
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,94	4,39	15,63	109,90	7,88
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	39	1,16	0,08	2,43	14,96	1,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,86	0,17	17,46	74,33	3,46
Итого			379	10,23	10,80	44,03	314,07	14,08
Всего				46,40	53,24	192,73	1 436,35	31,96

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

23 мая 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								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,09	6,61	22,48	169,79	0,53
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,94	0,75	13,33	67,93	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	4,07	0,04	36,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	9,42	38,09	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,76	46,79	9,95
Итого			510	7,56	11,83	55,03	359,52	10,50
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,79	2,77	10,56	75,26	7,84
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	65/50	14,34	18,39	3,14	235,23	0,57
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,78	27,27	1,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,12	9,85	46,49	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,02	0,40	19,31	92,92	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	15,75	64,30	0,70
Итого			751	27,15	26,51	97,69	739,47	10,27
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,06	5,73	25,81	167,33	0,00
Итого			250	4,06	5,73	25,81	167,33	0,00
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	7,17	8,31	1,32	109,08	1,61
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,49	4,10	16,90	114,74	8,20
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	58	1,73	0,12	3,63	22,33	2,30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,12	9,85	46,49	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			458	13,89	12,85	51,50	378,64	16,11
Всего				52,66	56,92	230,03	1 644,96	36,88

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