

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 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 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 150 | 3,25 | 5,29 | 16,14 | 125,65 | 0,34 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 1,52 | 1,25 | 7,61 | 48,07 | 0,27 |
| 2008 | | БАНАН СВЕЖИЙ | 66 | 1,00 | 0,33 | 13,97 | 63,84 | 6,65 |
| Итого | | | 426 | 7,68 | 11,73 | 50,61 | 340,46 | 7,26 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,68 | 2,46 | 4,56 | 48,00 | 13,20 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 45/50 | 10,52 | 12,55 | 4,78 | 174,25 | 1,44 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 105 | 2,11 | 4,02 | 15,38 | 106,38 | 7,59 |
| 2012 | 34 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 40 | 0,64 | 1,46 | 3,19 | 28,54 | 1,56 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 14 | 1,09 | 0,09 | 7,17 | 33,83 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 41 | 2,74 | 0,36 | 17,56 | 84,50 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 0,00 | 0,00 | 5,53 | 22,11 | 0,00 |
| Итого | | | 595 | 18,78 | 20,94 | 58,17 | 497,61 | 23,79 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 140 | 4,26 | 3,67 | 5,88 | 77,91 | 1,03 |
| 2008 | | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,00 | 73,20 | 0,00 |
| Итого | | | 160 | 5,44 | 4,61 | 20,88 | 151,11 | 1,03 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 235 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 110 | 14,41 | 13,20 | 12,63 | 230,07 | 0,23 |
| 2012 | 362 | СОУС ЯБЛОЧНЫЙ | 50 | 0,05 | 0,05 | 4,93 | 20,56 | 0,45 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 14 | 1,09 | 0,09 | 7,17 | 33,83 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,09 | 0,00 | 6,40 | 25,91 | 0,02 |
| Итого | | | 354 | 15,64 | 13,34 | 31,13 | 310,37 | 0,70 |
| Всего | | | | 47,54 | 50,62 | 160,79 | 1 299,55 | 32,78 |

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
24 мая 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 200 | 4,19 | 6,45 | 20,38 | 156,72 | 0,45 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,24 | 0,87 | 15,36 | 78,28 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 1,73 | 1,40 | 8,45 | 53,59 | 0,30 |
| 08 | | БАНАН СВЕЖИЙ | 74 | 1,11 | 0,37 | 15,54 | 71,05 | 7,40 |
| Итого | | | 509 | 9,30 | 13,22 | 59,77 | 397,04 | 8,15 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,58 | 3,36 | 7,63 | 67,88 | 10,30 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 65/50 | 12,62 | 15,82 | 5,91 | 216,73 | 1,77 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,49 | 4,02 | 18,14 | 119,02 | 8,96 |
| 2012 | 34 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 0,94 | 2,12 | 4,64 | 41,55 | 2,29 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,49 | 0,12 | 9,79 | 46,21 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,41 | 0,45 | 21,82 | 104,96 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,73 | 26,90 | 0,00 |
| Итого | | | 745 | 22,53 | 25,89 | 74,66 | 623,25 | 23,32 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 08 | 435 | КЕФИР | 160 | 6,00 | 0,20 | 8,00 | 62,00 | 2,00 |
| 2008 | | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ | 40 | 2,36 | 1,88 | 30,00 | 146,40 | 0,00 |
| Итого | | | 200 | 8,36 | 2,08 | 38,00 | 208,40 | 2,00 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 235 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 130 | 16,49 | 14,24 | 14,00 | 253,82 | 0,25 |
| 2012 | 362 | СОУС ЯБЛОЧНЫЙ | 50 | 0,04 | 0,04 | 5,19 | 21,60 | 0,44 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,49 | 0,12 | 9,79 | 46,21 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,11 | 0,00 | 6,95 | 28,19 | 0,02 |
| Итого | | | 400 | 18,13 | 14,40 | 35,93 | 349,82 | 0,71 |
| Всего | | | | 58,32 | 55,59 | 208,36 | 1 578,51 | 34,18 |

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.