

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

24 апреля 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	115	13,72	10,95	13,49	210,23	0,45
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,85	0,71	12,65	64,49	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,81	0,04	34,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	3,90	16,01	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,96	38,17	8,12
Итого			375	16,00	15,79	38,04	363,42	8,59
Обед								
2012	56	БОРЩ	150	1,13	3,78	5,69	62,03	5,65
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	65	4,44	5,47	3,41	81,30	1,64
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,79	2,47	11,80	76,85	5,69
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	3,02	3,22	42,19	1,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,35	0,11	8,88	41,90	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,09	0,28	13,37	64,32	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	4,47	17,86	0,00
Итого			555	11,35	15,13	50,84	386,45	14,49
Полдник								
2008	435	КЕФИР	130	3,86	3,32	5,32	70,49	0,93
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	55	4,42	4,22	25,27	156,49	0,00
Итого			185	8,28	7,54	30,59	226,98	0,93
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,06	0,09	6,95	32,79	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	5,39	21,97	0,02
Итого			344	4,57	3,03	25,36	147,76	0,62
Всего				40,20	41,49	144,83	1 124,61	24,63

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
24 апреля 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	135	16,12	12,58	16,11	245,41	0,49
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,16	0,84	14,82	75,55	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,26	0,03	29,57	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	5,13	20,89	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,82	42,29	9,00
Итого			439	18,75	17,04	44,91	413,71	9,51
Обед								
2008	75	БОРЩ	200	2,16	3,28	7,12	66,40	8,80
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	85	5,84	7,31	4,33	107,35	2,06
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,46	4,28	16,08	111,67	3,96
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,85	3,24	40,78	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,69	0,14	11,09	52,32	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,92	0,39	18,68	89,89	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	5,52	22,06	0,00
Итого			691	15,62	18,25	66,06	490,47	16,34
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,63	3,99	6,39	84,61	1,12
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,32	5,22	40,24	232,81	0,00
Итого			240	10,95	9,21	46,63	317,42	1,12
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,69	0,14	11,09	52,32	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	5,75	23,43	0,02
Итого			422	6,36	4,06	34,20	199,75	0,82
Всего				51,68	48,56	191,80	1 421,35	27,79

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.