

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
24 июня 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,61	14,25	1,61	173,16	0,12
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	38	1,15	0,08	2,42	14,89	1,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,65	0,64	11,31	57,64	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,22	0,41	17,05	77,95	8,12
Итого			395	13,73	17,86	38,38	370,26	9,80
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,23	3,02	7,53	62,75	5,46
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	7,81	4,65	5,19	93,89	0,20
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	1,98	0,92	22,62	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,45	0,33	15,68	75,47	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	7,24	30,08	0,60
Итого			562	19,28	15,23	72,65	505,63	7,78
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,56	3,93	7,55	84,86	0,84
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			180	5,76	7,13	22,15	166,86	0,84
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,93	4,25	18,82	128,96	0,35
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,57	3,83	13,77	109,17	0,76
Итого			345	9,64	8,17	40,12	273,65	1,11
Всего				48,41	48,39	173,30	1 316,40	19,53

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

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 июня 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,07	19,72	2,33	243,25	0,17
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	47	1,42	0,09	2,98	18,32	1,89
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,93	0,75	13,26	67,59	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,03	0,02	18,42	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,50	30,41	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,35	0,45	18,83	86,09	8,97
Итого			488	18,88	23,04	44,92	464,08	11,05
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,61	4,08	9,69	82,51	7,12
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	10,07	5,21	4,48	105,37	0,22
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,57	1,39	39,30	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,12	9,82	46,33	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,10	0,41	19,84	95,48	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	13,97	57,13	0,68
Итого			712	24,21	19,48	92,89	644,77	10,30
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Итого			230	8,49	12,77	45,59	306,70	2,70
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,18	4,43	24,37	157,78	0,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,12	9,82	46,33	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,36	2,83	11,40	85,46	0,57
Итого			420	10,03	7,38	45,59	289,57	1,04
Всего				61,61	62,67	228,99	1 705,12	25,09

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.