

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 июля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	3,65	3,21	12,50	93,92	0,44
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,22	0,47	8,35	42,58	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,85	3,21	14,09	101,53	0,69
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	92	0,37	0,37	9,05	43,42	9,24
Итого			416	9,11	10,35	44,02	309,50	10,37
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	5,21	3,63	17,31	122,90	2,41
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	85	1,70	3,34	13,67	91,63	6,90
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	65	0,73	7,32	3,85	84,46	1,98
2008		ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			525	12,25	14,79	74,40	480,13	11,29
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,40	6,40	29,20	164,00	0,00
		ВАРЕНЕЦ	114	3,20	3,88	4,57	66,27	0,00
Итого			154	5,60	10,28	33,77	230,27	0,00
Ужин								
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,15	3,54	20,76	127,61	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	48	0,90	4,23	3,66	56,53	3,33
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	145	0,13	0,00	9,93	40,20	0,02
Итого			303	4,94	7,83	39,37	248,02	3,35
Всего				31,90	43,25	191,56	1 267,92	25,01

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 июля 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	4,16	3,88	14,92	111,72	0,52
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,22	0,47	8,35	42,58	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	13,57	85,60	0,47
08		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
Итого			505	8,58	11,06	46,68	324,28	10,99
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,39	3,95	20,29	138,49	3,71
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,59	4,90	3,19	59,31	1,62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,90	0,39	18,60	89,48	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,90	55,56	0,00
Итого			644	13,67	9,93	90,83	507,89	23,33
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,40	6,40	29,20	164,00	0,00
		ВАРЕНЕЦ	100	2,80	3,40	4,00	58,00	0,00
Итого			140	5,20	9,80	33,20	222,00	0,00
Ужин								
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,10	4,60	27,00	166,00	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,42	4,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,72	31,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	14,14	57,00	0,02
Итого			403	6,38	10,02	52,48	326,12	4,22
Всего				33,83	40,81	223,19	1 380,29	38,54

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