

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
25 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,49	5,80	17,99	142,60	0,37
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,54	0,60	10,58	53,93	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,39	0,03	30,78	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	8,23	33,93	0,54
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	75	1,15	0,38	16,08	73,53	7,66
Итого			400	7,31	10,17	52,91	334,77	8,57
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,26	3,23	11,34	88,54	3,77
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8,69	8,19	0,96	112,10	0,00
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,45	0,41	22,13	106,06	0,00
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,43	2,97	3,64	43,18	4,41
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	20	1,50	0,40	9,64	49,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,38	0,32	15,21	73,18	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			556	19,71	15,52	72,60	510,96	8,18
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,22	3,64	5,82	77,09	1,02
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	40	4,05	5,72	25,73	166,76	0,00
Итого			180	8,27	9,36	31,55	243,85	1,02
Ужин								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	10,33	3,40	0,19	72,96	0,21
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,95	3,21	15,76	99,95	7,96
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	36	1,10	0,07	2,29	14,10	1,45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,08	0,09	7,08	33,42	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,82	0,16	16,58	70,57	3,28
Итого			370	15,28	6,93	41,90	291,00	12,90
Всего				50,57	41,98	198,96	1 380,58	30,67

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

25 июня 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,39	7,29	21,71	174,38	0,45
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,85	0,71	12,66	64,52	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,20	0,03	29,03	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	9,70	39,93	0,61
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	85	1,28	0,43	17,86	81,64	8,50
Итого			475	8,67	11,63	61,96	389,50	9,56
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,34	4,42	15,01	118,46	5,01
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11,65	11,16	2,07	155,44	0,01
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	3,93	3,43	22,33	136,26	0,00
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,63	4,81	5,87	69,59	6,27
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,86	0,50	11,94	60,95	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,95	0,39	18,92	91,02	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	11,42	45,64	0,00
Итого			690	25,36	24,71	87,56	677,36	11,29
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,05	5,72	25,73	166,76	0,00
Итого			250	10,05	5,92	33,73	228,76	2,00
Ужин								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	13,75	4,72	0,23	98,75	0,28
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,57	3,14	20,80	121,95	10,51
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	45	1,36	0,09	2,84	17,51	1,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,78	0,14	11,68	55,14	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,91	0,18	18,41	78,36	3,64
Итого			458	20,37	8,27	53,96	371,71	16,23
Всего				64,45	50,53	237,21	1 667,33	39,08

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.