

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
26 апреля 2024 г.

Ясли 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	9,32	14,19	6,41	190,68	0,23
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,73	3,44	2,98	46,03	2,71
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,77	0,68	12,12	61,76	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,36	0,02	21,37	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,73	23,32	0,02
Итого			319	11,93	20,67	27,26	343,16	2,96
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,18	1,24	7,62	46,93	5,39
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	50	6,20	12,78	2,32	149,25	0,78
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,15	3,54	20,76	127,61	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,09	0,09	7,17	33,83	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,27	0,30	14,53	69,93	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,53	22,12	0,00
Итого			498	13,89	17,95	57,93	449,67	6,17
Полдник								
2008	435	КЕФИР	130	3,82	3,29	5,27	69,84	0,92
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	11,60	7,62	34,32	253,25	0,06
Итого			210	15,42	10,91	39,59	323,09	0,98
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,49	3,19	18,83	118,59	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,09	0,09	7,17	33,83	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,76	4,01	13,69	111,20	0,82
Итого			344	9,34	7,29	39,69	263,62	1,22
Всего				50,58	56,82	164,47	1 379,54	11,33

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 апреля 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	10,80	16,67	7,53	223,45	0,27
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,11	5,19	4,49	69,36	4,08
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,15	0,83	14,76	75,25	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,36	0,02	21,37	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,41	30,00	0,02
Итого			404	14,17	25,05	34,21	419,43	4,37
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,36	1,60	8,46	54,37	6,19
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	70	8,77	16,86	2,92	198,76	1,12
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,10	4,60	27,00	166,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,42	0,12	9,34	44,06	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,86	0,38	18,34	88,22	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,19	24,75	0,00
Итого			623	18,51	23,56	72,25	576,16	7,31
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,59	3,96	6,33	83,90	1,11
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	14,12	7,12	43,70	296,63	0,08
Итого			250	18,71	11,08	50,03	380,53	1,19
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,55	4,94	25,48	165,18	0,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,42	0,12	9,34	44,06	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,55	3,01	11,91	89,80	0,62
Итого			419	9,52	8,07	46,73	299,04	1,13
Всего				60,91	67,76	203,22	1 675,16	14,00

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