

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
26 июня 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,78	0,69	12,21	62,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	80	0,08	0,00	5,60	22,67	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,84	42,38	9,02
Итого			349	5,67	8,12	39,71	257,68	9,64
Обед								
2012	56	БОРЩ	150	1,20	3,09	5,83	56,69	5,94
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,30	4,16	4,01	91,53	1,84
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,82	3,15	11,85	83,19	5,69
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,47	3,26	37,34	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,57	0,13	10,35	48,84	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,07	0,28	13,25	63,74	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,05	24,19	0,00
Итого			582	16,51	13,28	54,60	405,52	14,99
Полдник								
2008	435	КЕФИР	142	4,11	3,55	5,67	75,19	0,99
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	49	4,02	5,67	25,54	165,51	0,00
Итого			191	8,13	9,22	31,21	240,70	0,99
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120/30	21,88	15,00	27,30	335,90	0,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,19	0,10	7,84	37,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	6,34	26,38	0,50
Итого			346	23,20	15,10	41,48	399,28	0,99
Всего				53,51	45,72	167,00	1 303,18	26,61

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

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
26 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,16	0,84	14,83	75,61	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	95	0,10	0,00	6,70	27,19	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			409	6,79	8,90	46,99	298,75	10,74
Обед								
2008	75	БОРЩ	200	2,16	3,28	7,12	66,40	8,80
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,38	4,88	4,06	102,54	2,05
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,48	4,32	16,24	112,80	4,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,24	4,85	51,80	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,97	0,16	12,98	61,23	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,93	0,39	18,77	90,33	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,19	28,75	0,00
Итого			730	20,74	16,27	71,21	513,85	17,13
Полдник								
2008	435	КЕФИР	188	5,46	4,71	7,54	99,86	1,32
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	49	4,02	5,67	25,54	165,51	0,00
Итого			237	9,48	10,38	33,08	265,37	1,32
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140/30	25,02	17,06	28,67	373,16	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,97	0,16	12,98	61,23	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,85	28,58	0,60
Итого			396	27,14	17,22	48,50	462,97	1,12
Всего				64,15	52,77	199,78	1 540,94	30,31

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