

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 июля 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								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,25	5,40	6,47	83,96	0,39
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,83	0,71	12,56	64,04	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,67	0,04	33,24	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,25	2,80	10,75	82,03	0,60
08		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,29	44,56	9,48
Итого			419	7,73	12,96	39,11	307,83	10,47
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,45	15,78	103,59	7,66
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,95	6,18	3,96	128,08	1,96
2008	17	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	40	0,41	4,47	1,17	46,66	7,92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,27	0,10	8,36	39,47	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,28	0,30	14,60	70,25	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	140	0,07	0,07	13,61	55,81	0,75
Итого			611	21,98	17,03	62,04	491,86	31,49
Полдник								
2008	435	КЕФИР	197	5,70	4,91	7,86	104,18	1,38
08		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	21	1,25	0,99	15,83	77,27	0,00
Итого			218	6,95	5,90	23,69	181,45	1,38
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120/30	16,17	15,01	29,78	322,09	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,27	0,10	8,36	39,47	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	6,80	28,28	0,46
Итого			347	17,59	15,11	44,94	389,84	0,86
Всего				54,25	51,00	169,78	1 370,98	44,20

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,34	6,03	26,74	182,28	0,48
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,12	0,82	14,52	74,03	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,19	0,04	37,99	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,12	3,40	18,82	123,38	0,73
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,02	10,00
Итого			485	12,01	14,84	69,92	464,70	11,21
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,51	4,01	7,30	72,02	10,01
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,46	18,54	125,51	9,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,23	5,51	4,57	109,47	1,53
2008	17	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	60	0,72	6,08	1,98	65,72	15,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,83	0,38	18,10	87,09	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	23,03	93,37	0,70
Итого			733	19,61	20,63	83,56	600,54	36,34
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Итого			240	8,36	2,08	38,00	208,40	2,00
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	165/30	20,59	19,18	50,72	461,71	0,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,17	0,01	13,00	53,63	0,90
Итого			415	22,29	19,31	73,76	562,70	1,37
Всего				62,27	56,86	265,24	1 836,34	50,92

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