

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

27 мая 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,49	17,32	1,98	205,88	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,88	0,06	1,86	11,46	1,18
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,02	0,78	13,84	70,54	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,44	0,04	40,28	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	9,15	37,02	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,92	0,31	12,89	58,93	6,14
Итого			380	14,45	22,91	39,76	424,11	7,34
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,26	2,62	11,32	83,00	3,77
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55	8,30	7,97	1,22	109,68	0,01
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,61	0,43	23,14	110,96	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	35	0,24	1,52	0,75	17,60	1,23
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	20	1,50	0,40	9,64	49,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,19	0,29	14,02	67,46	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	10,43	41,68	0,00
Итого			543	19,10	13,23	70,52	479,58	5,01
Полдник								
2008	435	КЕФИР	130	3,92	3,38	5,41	71,69	0,95
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			150	5,10	4,32	20,41	144,89	0,95
Ужин								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,90	6,80	17,18	150,13	0,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,33	34,61	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,92	0,18	18,57	79,05	3,68
Итого			345	6,94	7,07	43,08	263,79	4,24
Всего				45,59	47,53	173,77	1 312,37	17,54

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
27 мая 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,15	20,06	2,29	238,46	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	37	1,11	0,07	2,33	14,31	1,48
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,35	0,91	16,10	82,06	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,26	0,04	38,63	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	11,26	45,36	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	68	1,02	0,34	14,31	65,43	6,82
Итого			445	16,75	25,64	46,33	484,25	8,32
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,25	3,58	14,85	109,93	4,98
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11,18	11,05	1,64	150,75	0,01
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4,31	3,76	24,51	149,55	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,36	2,92	1,13	32,21	1,87
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,85	0,49	11,86	60,55	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,74	0,36	17,56	84,50	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,34	49,33	0,00
Итого			686	24,69	22,16	83,89	636,82	6,86
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ВАФЛИ	40	0,15	0,17	4,08	18,67	0,00
Итого			190	6,15	0,37	12,08	80,67	2,00
Ужин								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,48	8,25	22,80	192,33	0,75
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,85	0,15	12,19	57,51	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,02	0,20	20,66	87,94	4,09
Итого			424	9,35	8,60	55,65	337,78	4,84
Всего				56,94	56,77	197,95	1 539,52	22,02

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.