

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Люрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
27 июня 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,86	5,40	23,70	163,26	0,37
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	17	1,27	0,49	8,67	44,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	9,33	38,19	0,51
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,78	42,13	8,96
Итого			412	6,62	9,34	50,51	315,84	9,84
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,50	2,30	14,97	90,65	2,75
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	13,09	14,16	23,49	273,76	0,91
2008	17	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	40	0,47	3,16	1,32	35,80	10,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	10,89	43,54	0,00
Итого			533	19,72	20,04	74,29	556,58	13,80
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	4,83	4,16	6,66	88,29	1,17
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			200	6,01	5,10	21,66	161,49	1,17
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,00	7,88	12,74	130,90	7,75
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,81	0,16	16,35	69,61	3,24
Итого			348	6,71	10,46	38,02	273,54	10,99
Всего				39,06	44,94	184,48	1 307,45	35,80

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
27 июня 2024 г.

Сад 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,79	5,41	28,04	184,46	0,44
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,89	65,69	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,99	0,03	27,09	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	11,12	45,57	0,61
.008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,71	46,59	9,91
Итого			490	8,22	9,53	61,79	369,40	10,96
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,64	3,71	20,40	129,67	3,68
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	14,96	16,13	27,19	313,74	1,04
2008	17	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	60	0,71	4,84	1,97	54,49	15,09
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,68	0,14	11,05	52,16	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,92	0,39	18,68	89,86	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,19	52,73	0,00
Итого			666	23,91	25,21	92,48	692,65	19,81
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,32	6,19	28,25	158,65	0,00
Итого			240	8,32	6,39	36,25	220,65	2,00
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,80	11,57	17,35	186,17	10,24
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,68	0,14	11,05	52,16	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,90	0,18	18,17	77,34	3,60
Итого			422	10,49	16,51	46,87	378,86	13,84
Всего				50,94	57,64	237,39	1 661,56	46,61

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