

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
27 августа 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,33	5,53	18,42	141,14	0,36
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,63	0,63	11,14	56,77	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	9,91	40,51	0,50
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,39	0,39	9,63	46,16	9,82
Итого			427	6,47	9,30	49,13	309,51	10,68
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,13	3,59	10,91	89,47	3,65
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8,64	8,17	1,29	113,20	0,01
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,56	0,42	22,80	109,28	0,00
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,48	3,27	2,53	41,50	1,29
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,43	0,32	15,54	74,79	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,29	45,15	0,00
Итого			547	18,24	15,77	64,36	473,39	4,95
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,37	3,76	7,22	81,19	0,81
	К/К	ЗЕФИР	20	0,16	0,02	15,96	65,20	0,00
Итого			170	4,53	3,78	23,18	146,39	0,81
Ужин								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	10,10	7,30	5,94	129,98	0,25
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2,09	3,09	16,90	103,86	8,53
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,94	0,06	1,98	12,19	1,26
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	33	2,50	0,67	16,07	82,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,85	0,17	17,17	73,10	3,40
Итого			423	16,48	11,29	58,06	401,13	13,44
Всего				45,72	40,14	194,73	1 330,42	29,88

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
27 августа 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,60	7,19	23,02	179,80	0,47
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,73	12,99	66,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
2015	412	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	11,99	49,28	0,76
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,71	46,57	9,91
Итого			530	8,06	11,07	57,74	366,79	11,14
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3,73	3,97	13,07	104,26	4,38
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,64	11,17	1,90	154,73	0,01
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,02	3,51	22,87	139,58	0,00
2008	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,71	5,81	3,80	70,60	1,94
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,02	0,40	19,36	93,16	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,95	51,78	0,00
Итого			676	23,12	24,86	73,95	614,11	6,33
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,85	4,18	8,03	90,39	0,90
	К/К	ПРЯНИКИ ГЛАЗИРОВАННЫЕ	40	2,39	1,91	30,41	148,38	0,00
Итого			240	7,24	6,09	38,44	238,77	0,90
Ужин								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	95	12,25	7,78	5,68	141,99	0,26
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,47	2,76	20,12	115,54	10,17
2015	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,19	0,08	2,50	15,37	1,58
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	38	2,84	0,76	18,24	93,08	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,91	0,18	18,51	78,80	1,51
Итого			498	19,66	11,56	65,05	444,78	13,52
Всего				58,08	53,58	235,18	1 664,45	31,89

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.