

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Люрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

28 мая 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	130	12,00	10,84	10,35	189,79	0,46
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,66	11,65	59,38	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,95	0,05	44,86	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	4,70	19,18	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,85	42,45	9,03
Итого			398	14,18	16,81	35,60	355,66	9,51
Обед								
2012	56	БОРЩ	150	1,17	3,93	5,73	63,70	5,81
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,26	5,69	3,17	101,70	1,57
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,76	3,26	11,72	83,45	5,67
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	3,27	3,24	44,54	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,42	0,12	9,37	44,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,90	0,25	12,15	58,47	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
Итого			578	16,06	16,52	51,19	419,29	14,57
Полдник								
2008	435	КЕФИР	130	3,83	3,30	5,28	69,95	0,92
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,00	2,67	12,17	68,33	0,00
Итого			150	4,83	5,97	17,45	138,28	0,92
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,36	34,73	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,23	3,61	12,61	100,86	0,75
Итого			345	8,77	6,64	32,99	228,59	1,35
Всего				43,84	45,94	137,23	1 141,82	26,35

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
28 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	150	14,27	13,16	12,08	227,25	0,60
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,01	0,78	13,74	70,06	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,39	0,04	39,84	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,18	25,11	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			462	16,80	18,73	41,84	409,26	10,62
Обед								
2008	75	БОРЩ	200	2,16	3,28	7,12	66,40	8,80
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,30	6,27	3,78	113,62	1,80
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,43	4,23	15,92	110,54	3,92
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	4,16	4,85	60,13	2,27
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,78	0,14	11,73	55,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,71	0,36	17,37	83,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,53	26,08	0,00
Итого			724	20,20	18,44	67,30	515,69	16,79
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,25	3,66	5,86	77,65	1,03
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,45	6,52	29,76	167,12	0,00
Итого			190	6,70	10,18	35,62	244,77	1,03
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,78	0,14	11,73	55,34	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,76	4,05	13,59	111,05	0,84
Итого			423	11,10	8,11	42,68	290,39	1,64
Всего				54,80	55,46	187,44	1 460,11	30,08

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