

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

28 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	125	9,84	15,46	7,69	209,38	0,78
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,71	3,33	2,88	44,52	2,62
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,83	0,71	12,53	63,86	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	5,61	22,83	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	76	1,14	0,38	15,90	72,66	7,57
Итого			417	13,62	21,94	44,63	431,95	10,99
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,07	1,60	7,01	47,03	4,81
2008	61	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	9,79	7,25	6,09	129,56	1,98
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,61	1,25	2,98	25,97	5,84
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,90	32,56	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	6,65	26,61	0,00
Итого			599	19,69	14,50	72,78	501,42	12,63
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,34	3,74	7,18	80,78	0,80
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,52	6,38	28,69	185,94	0,00
Итого			200	8,86	10,12	35,87	266,72	0,80
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,72	3,60	21,59	134,14	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,90	32,56	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,90	4,12	14,22	115,03	0,82
Итого			344	9,67	7,81	42,71	281,73	1,22
Всего				51,84	54,37	195,99	1 481,82	25,64

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
28 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	11,30	17,14	8,79	234,72	0,90
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	57	1,08	5,06	4,38	67,62	3,98
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,18	0,84	14,97	76,32	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,27	0,02	20,59	0,00
/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,62	30,87	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	84	1,26	0,42	17,62	80,54	8,39
Итого			495	15,93	25,73	53,40	510,66	13,29
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,41	1,89	9,10	59,28	6,37
2008	61	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	130	12,69	9,20	7,96	166,30	2,57
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	2,30	4,31	42,14	8,71
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,42	0,12	9,31	43,93	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	8,14	32,53	0,00
Итого			763	25,05	18,60	90,80	632,04	17,65
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,98	5,19	9,90	110,74	2,94
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	53	4,52	6,38	28,69	185,94	0,00
Итого			253	10,50	11,57	38,59	296,68	2,94
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,83	4,92	28,13	176,73	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,42	0,12	9,31	43,93	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,61	3,06	11,99	90,85	0,62
Итого			419	9,86	8,10	49,43	311,51	1,14
Всего				61,34	64,00	232,22	1 750,89	35,02

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.