

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
29 мая 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	4,53	4,95	22,22	151,90	0,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,03	37,89	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	9,21	37,24	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,85	42,45	9,03
Итого			411	6,22	8,16	48,34	294,40	9,41
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,54	2,43	15,16	92,81	2,77
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	12,62	13,44	22,61	261,68	0,89
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	34	0,27	0,03	0,58	4,42	1,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,03	37,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,06	0,14	6,78	32,63	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	10,97	43,86	0,00
Итого			506	17,71	16,14	64,13	473,29	5,36
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,56	3,93	7,55	84,86	0,84
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,07	2,59	17,43	97,36	0,08
Итого			190	5,63	6,52	24,98	182,22	0,92
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,97	9,14	12,69	141,91	7,62
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,06	0,14	6,78	32,63	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,88	0,18	17,78	75,68	3,52
Итого			346	6,47	11,77	37,40	281,81	11,14
Всего				36,03	42,59	174,85	1 231,72	26,83

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
29 мая 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	5,44	4,76	26,25	170,18	0,42
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,81	0,15	11,90	56,18	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,37	0,02	21,48	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	11,71	47,21	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,78	46,92	9,98
Итого			489	7,75	7,68	59,66	341,97	10,42
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,57	3,88	20,10	129,72	3,69
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	14,48	15,16	26,01	298,46	1,02
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	42	0,34	0,04	0,72	5,52	2,12
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,03	37,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,31	0,17	8,39	40,36	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,67	50,63	0,00
Итого			618	20,92	19,35	75,92	562,58	6,83
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,05	4,36	8,36	94,12	0,94
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,55	3,54	25,04	138,26	0,11
Итого			225	6,60	7,90	33,40	232,38	1,05
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,63	11,60	16,55	182,76	9,62
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,31	0,17	8,39	40,36	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,98	0,20	19,73	83,99	3,91
Итого			420	10,03	16,59	44,97	370,30	13,53
Всего				45,30	51,52	213,95	1 507,23	31,83

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.