

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
30 августа 2024 г.

Ясли 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	120	9,44	14,78	7,12	199,40	0,75
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	27	0,52	2,44	2,11	32,64	1,92
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
2008	184	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	9,86	39,77	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,20	0,40	16,82	76,88	8,01
Итого			402	12,77	20,95	46,22	426,02	10,70
Обед								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	150	1,90	1,94	7,74	57,62	16,37
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/20	12,01	1,75	1,27	69,38	0,30
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2012	11	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,31	6,69	0,96	65,23	3,82
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,72	0,14	14,59	62,11	2,89
Итого			563	22,00	14,81	67,00	490,63	23,38
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,39	4,64	7,43	98,43	1,30
	К/К	ЗЕФИР	12	0,10	0,01	9,75	39,84	0,00
Итого			192	5,49	4,65	17,18	138,27	1,30
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,71	3,87	22,81	141,51	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,03	0,17	13,38	63,15	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,99	4,17	19,45	136,76	0,83
Итого			357	10,73	8,21	55,64	341,42	1,23
Всего				50,99	48,62	186,04	1 396,34	36,61

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

30 августа 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	135	10,69	16,31	8,78	224,90	0,87
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	46	0,87	4,08	3,53	54,59	3,21
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,73	0,67	11,84	60,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,30	0,02	20,82	0,00
2008	184	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	12,56	50,58	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,19	0,40	16,69	76,30	7,95
Итого			469	14,58	23,76	53,42	487,55	12,05
Обед								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	200	2,52	2,36	10,46	75,11	22,31
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	80/20	15,04	2,21	2,11	89,06	0,38
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	11	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	10,92	1,42	105,72	5,69
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,77	0,37	17,71	85,20	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,52	74,57	3,47
Итого			712	27,35	20,73	82,52	627,66	31,85
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	5,97	5,15	8,24	109,15	1,44
2008		ВАФЛИ	40	0,35	0,42	9,78	44,81	0,00
Итого			240	6,32	5,57	18,02	153,96	1,44
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,80	4,94	29,24	181,23	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,53	82,74	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,60	3,05	16,21	107,69	0,62
Итого			435	11,07	8,21	62,98	371,66	1,14
Всего				59,32	58,27	216,94	1 640,83	46,48

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