

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
31 мая 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	100	7,86	11,68	5,79	159,86	0,54
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,71	3,33	2,88	44,47	2,62
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,45	0,56	9,94	50,65	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,20	0,02	19,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	9,21	37,24	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,89	0,30	12,45	56,90	5,93
Итого			371	11,01	18,07	40,29	369,05	9,11
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,34	1,17	8,82	51,87	5,93
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	55	7,51	4,05	4,44	84,40	0,16
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	35	0,23	7,78	0,72	73,80	1,19
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,17	0,10	7,69	36,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,12	0,28	13,56	65,27	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,71	0,14	14,34	61,06	2,84
Итого			547	17,93	17,52	77,88	541,00	10,12
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,32	2,86	5,50	61,83	0,61
		ЗЕФИР	30	0,02	0,00	2,13	8,69	0,00
Итого			180	3,34	2,86	7,63	70,52	0,61
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,94	2,48	21,16	119,04	0,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,17	0,10	7,69	36,30	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,16	2,64	15,82	100,67	0,53
Итого			345	7,27	5,22	44,67	256,01	0,79
Всего				39,55	43,67	170,47	1 236,58	20,63

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
31 мая 2024 г.

Сад 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	130	9,29	13,84	6,53	187,87	0,64
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	56	1,07	5,02	4,35	67,17	3,95
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,66	11,66	59,44	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,95	0,02	17,68	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	12,35	49,80	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	65	0,99	0,33	13,80	63,08	6,57
Итого			459	13,15	21,80	48,71	445,04	11,18
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,71	1,69	11,10	67,30	7,63
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	9,75	4,87	4,46	100,63	0,18
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	55	0,35	10,68	1,10	101,78	1,81
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,09	47,62	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,85	0,17	17,24	73,38	3,41
Итого			700	22,54	22,58	94,25	670,29	13,03
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,78	3,29	6,26	70,06	1,86
		ЗЕФИР	50	0,04	0,00	3,83	15,64	0,00
Итого			230	3,82	3,29	10,09	85,70	1,86
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,81	3,72	27,92	160,86	0,33
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,09	47,62	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,34	1,98	13,94	83,55	0,40
Итого			420	7,68	5,82	51,95	292,03	0,73
Всего				47,19	53,49	205,00	1 493,06	26,80

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.