

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

31 июля 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,85	0,72	12,68	64,62	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	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	86	0,34	0,34	8,39	40,24	8,56
Итого			416	5,72	8,95	40,11	266,90	9,18
Обед								
2012	71	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,12	0,12	4,76	25,57	5,30
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	85	9,44	0,57	3,93	59,62	3,09
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,83	3,86	11,85	89,62	5,68
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,56	0,04	3,30	15,75	1,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,07	0,28	13,28	63,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			574	16,39	4,98	52,60	322,89	15,62
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,20	4,48	8,59	96,73	0,96
2008		ВАФЛИ	10	0,30	0,35	8,25	37,76	0,00
Итого			190	5,50	4,83	16,84	134,49	0,96
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	115/30	21,54	13,09	28,55	322,18	0,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,02	33,15	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	6,80	28,65	0,79
Итого			339	22,76	13,18	42,37	383,98	1,28
Всего				50,37	31,94	151,92	1 108,26	27,04

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

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

31 июля 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,18	0,84	14,91	75,98	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,71	0,05	42,74	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,12	28,85	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,29	44,56	9,48
Итого			489	6,79	9,46	46,99	303,68	10,22
Обед								
2012	71	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,39	0,14	5,69	30,86	7,02
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	95	10,55	0,63	4,44	66,91	3,79
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,50	4,36	16,40	113,93	4,04
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,83	0,06	4,90	23,40	2,30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,70	0,14	11,18	52,78	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,96	0,39	18,95	91,20	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,33	29,30	0,00
Итого			717	19,93	5,72	68,89	408,38	17,15
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ВАФЛИ	26	0,74	0,87	20,32	93,05	0,00
Итого			206	6,74	1,07	28,32	155,05	2,00
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/30	24,57	14,72	29,82	354,65	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,70	0,14	11,18	52,78	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	7,31	30,70	0,81
Итого			382	26,43	14,86	48,31	438,13	1,33
Всего				59,89	31,11	192,51	1 305,24	30,70

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