

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

22 марта 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,67	15,32	1,78	187,87	0,13
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	36	1,09	0,07	2,29	14,06	1,45
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,39	0,54	9,54	48,65	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,36	0,02	21,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	5,70	23,15	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	40	0,56	0,19	7,77	35,52	3,70
Итого			351	13,81	18,48	27,10	330,61	5,30
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,24	1,49	8,08	51,20	5,48
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,06	2,13	4,96	71,47	0,17
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,38	3,61	25,61	152,26	0,00
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	0,23	1,48	3,11	26,88	0,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,88	37,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,55	0,34	16,35	78,67	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	5,60	23,51	0,61
Итого			545	17,72	9,21	71,59	441,19	6,83
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,32	3,73	5,96	78,98	1,04
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	5,05	2,88	25,16	146,50	0,00
Итого			200	9,37	6,61	31,12	225,48	1,04
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,02	4,22	18,44	127,49	0,37
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,88	37,20	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,60	3,88	12,73	105,45	0,79
Итого			346	9,82	8,20	39,05	270,14	1,16
Всего				50,72	42,50	168,86	1 267,42	14,33

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

22 марта 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,21	17,05	2,09	210,85	0,16
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	45	1,34	0,09	2,81	17,33	1,79
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,59	0,61	10,87	55,39	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,00	0,02	18,17	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	6,16	25,04	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,62	0,21	8,67	39,65	4,13
Итого			430	15,88	19,96	30,62	366,43	6,10
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,55	2,06	8,95	61,34	6,71
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,55	2,87	6,10	92,77	0,22
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,47	0,82	2,45	19,51	1,19
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0,44	9,50	3,62	102,48	1,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,12	9,96	47,03	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,15	0,42	20,17	97,03	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	11,61	47,70	0,69
Итого			718	23,45	20,56	96,16	665,86	9,97
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,17	4,46	7,13	94,52	1,25
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	6,16	3,81	39,77	217,73	0,00
Итого			250	11,33	8,27	46,90	312,25	1,25
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,36	4,52	24,45	159,58	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,12	9,96	47,03	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,53	2,96	10,59	84,30	0,60
Итого			420	10,41	7,60	45,00	290,91	1,10
Всего				61,07	56,39	218,68	1 635,45	18,42

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