



Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 ноября 2023 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,1	6,3	22,8	170	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,5	50	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,5	26	0,4
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	77	1,2	0,4	16,2	74	7,7
Итого			402	8	10,5	56	354	8,5
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,7	3,9	14,1	101	2,6
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	16	17,7	22,6	314	1
2008	39	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	30	0,5	2,6	2,6	36	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,5	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	15	72	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,1	28	0
Итого			525	23,1	24,6	71,9	601	5,5
Полдник								
		СНЕЖОК	130	3,6	3,2	13,6		0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,8	4,4	20,1	127	0,1
Итого			170	5,4	7,6	33,7	127	0,1
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90	16,1	10,5	13,8	218	0,2
2012	362	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	50	0,1	0,1	6,2	26	0,6
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	16,6	71	3,3
Итого			320	17	10,8	36,6	315	4,1
Всего				53,5	53,5	198,2	1397	18,2

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

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 ноября 2023 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,2	6,1	27,7	192	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,2	15,6	74	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,4		31	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,3	30	0,4
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	85	1,3	0,4	17,9	82	8,5
Итого			480	10	10,1	68,5	409	9,4
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3	3,5	17,5	114	3,3
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	18,2	19,9	25,8	356	1,1
2008	39	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	45	0,6	4,9	3,4	62	2,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,5	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	18,9	91	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,6	34	0
Итого			630	26,4	28,8	84,7	707	7,3
Полдник								
		СНЕЖОК	160	4,3	3,9	16,3		0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,7	4,7	24,5	148	0,1
Итого			205	6	8,6	40,8	148	0,1
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	18,6	12,2	15,7	251	0,2
2012	362	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	50	0,1	0,1	5,9	24	0,6
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	18,5	79	3,7
Итого			360	19,6	12,5	40,1	354	4,5
Всего				62	60	234,1	1618	21,3

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