

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 декабря 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	3,7	4	10,6	94	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,7	0,6	11,4	58	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,5		32	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3	11,2	87	0,6
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,9	38	8,1
Итого			407	9,3	11,4	41,1	309	9,2
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,4	2,2	9,7	65	4
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	130	15	16,4	43,8	246	13,95
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,4	3,2	28	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,3	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,5	0,3	15,7	76	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,2	25	0
Итого			526	20,9	20,4	87,9	484	19,45
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,5	3,9	7,5	84	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1	2,7	12,5	70	0
Итого			180	5,5	6,6	20	154	0,8
Ужин								
2002	130	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	85/30	14,7	11,3	32,4	292	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,5	27	0,5
Итого			309	15,9	11,4	46,1	353	0,8
Всего				51,6	49,8	195,1	1300	30,25

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

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	4,5	4,7	12,4	111	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2	0,8	13,4	68	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,5		32	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,3	2	19,9	108	0,81
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,9	42	9
Итого			481	9,2	11,4	54,6	361	10,41
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,6	2,7	11,5	78	4,9
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	17,7	19,2	49,6	290	16,02
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	2,6	4,8	46	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,7	55	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3	0,4	19,5	94	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,8	31	0
Итого			639	24,9	25	104,9	594	23,12
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,4	4,7	9	101	2,68
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	34	2,1	5,5	25,2	142	0
Итого			214	7,5	10,2	34,2	243	2,68
Ужин								
2002	130	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/30	17,9	13,6	37,1	347	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,7	55	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,3	31	0,5
Итого			363	19,8	13,7	56,1	433	0,8
Всего				61,4	60,3	249,8	1631	37,01

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