



Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30
(Юрченко Наталья Васильевна)

МЕНЮ

22 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	3,9	4	12,5	101	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,5	64	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		5,9	0,1	53	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,5	3	10,9	86	0,6
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	0,3	0,3	6,8	33	6,9
Итого			389	9,5	13,9	42,8	337	8
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,4	1,6	9,3	57	3,9
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	130	12,9	11,9	44	204	28,87
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,4	3,3	28	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,8	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,4	17,6	85	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,9	28	0
Итого			530	19,2	15,4	91,9	453	34,37
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,1	79	0,8
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	19	1,1	0,9	13,9	68	0
Итого			169	5,4	4,6	21	147	0,8
Ужин								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	100/30	6,8	10,8	44,9	303	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,6	41	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,1	29	0
Итого			327	8,2	10,9	60,6	373	0,1
Всего				42,3	44,8	216,3	1310	43,27

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



Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

22 ноября 2023 г.

Сад 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)	180	4,7	5,1	15	127	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,8	14,9	76	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		5,4	0,1	49	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,9	1,7	16,6	90	0,67
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,5	36	7,6
Итого			474	9,1	13,3	54,1	378	8,87
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,7	1,8	11,9	72	4,6
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	15,2	15,3	50,9	249	33,71
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,8	1,7	4,8	38	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2	0,2	13,3	63	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,5	0,5	22,3	107	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8	32	0
Итого			652	23,2	19,5	111,2	561	40,51
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,5	3	5,8	64	1,71
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	35	2,2	1,8	28,2	138	0
Итого			215	5,7	4,8	34	202	1,71
Ужин								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	115/30	11,5	16,7	77,6	508	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2	0,2	13,3	63	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,4	30	0
Итого			372	13,6	16,9	98,3	601	0,1
Всего				51,6	54,5	297,6	1742	51,19

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.