

Согласовано



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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 ГРЕЧНЕВОЙ	150	3,8	4,6	13,3	109	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	0,8	13,4	68	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		5		45	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3	2,6	10,6	78	0,5
Итого			330	8,8	13	37,3	300	0,8
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,4	1,2	9,8	56	4
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	120	10,6	10,6	44,9	181	29,75
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1	3,3	24	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,5	45	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,8	23	0
Итого			518	16,5	13,2	89,4	407	35,25
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,2	2,8	5,3	60	0,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1	2,7	12,4	70	0
Итого			170	4,2	5,5	17,7	130	0,6
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/30	17,5	11,8	30,5	301	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7	33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,1	25	0,4
Итого			294	18,7	11,9	43,6	359	0,7
Всего				48,2	43,6	188	1196	37,35

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

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
24 октября 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 ГРЕЧНЕВОЙ	200	5,1	4,6	17,1	132	0,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,4	0,9	16,1	82	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		5,2	0,1	47	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,3	1,1	11,2	61	0,45
Итого			415	8,8	11,8	44,5	322	0,85
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	2	13,4	80	5,4
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	12,5	12,9	49,6	216	34,79
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	1,7	4,9	37	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	12	56	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	20	96	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,6	26	0
Итого			661	20,1	17,1	106,5	511	42,39
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					0
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,1	5,6	25,5	143	0
Итого			220	2,1	5,6	25,5	143	0
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/30	22	14,7	35,4	367	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	12	56	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,1	26	0,4
Итого			344	23,9	14,8	53,5	449	0,7
Всего				54,9	49,3	230	1425	43,94

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