

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
29 ноября 2023 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,6	6,3	16,5	142	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,2	0,5	8,1	42	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,4	1,8	6,4	52	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			415	8,6	13,1	39,8	315	10
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	2,7	5,3	52	11,1
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,5	9,4	4,2	135	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	4,1	15,6	109	7,6
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,3	1,6	2,6	27	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,2	0,3	13,8	66	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			1,6	7	0
Итого			547	15,6	18,2	50,6	432	19,9
Полдник								
2008	435	КЕФИР	155	4,5	3,9	6,2	82	1,1
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,1	5,7	25,8	167	0
Итого			205	8,6	9,6	32	249	1,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	80/30	13,7	13,2	31,6	300	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		2	9	0,8
Итого			305	14,9	13,3	41,1	345	1
Всего				47,7	54,2	163,5	1341	32

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



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

29 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,4	8	19,7	173	0,
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,2	0,5	8,1	42	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2		38	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	7,4	61	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			485	9,8	15,3	45	361	11,2
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,5	6,5	64	9
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	11,3	12,6	5,6	182	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,6	18,5	126	9
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	45	0,5	2,3	3,8	39	1,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,2	83	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			2,4	10	0
Итого			671	20	23,5	64	551	19,7
Полдник								
2008	435	КЕФИР	207	6	0,2	8	62	2
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,1	5,7	25,8	167	0
Итого			257	10,1	5,9	33,8	229	2
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	105/30	16,6	16,1	35,5	356	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		2,5	12	0,9
Итого			355	18,2	16,2	48	415	1,2
Всего				58,1	60,9	190,8	1556	34,1

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