

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
3 декабря 2024 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	150	3,67	3,83	12,80	100,85	0,39
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,56	0,60	10,68	54,41	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,44	0,04	40,28	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	9,19	37,73	0,54
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	72	1,08	0,36	15,15	69,26	7,22
Итого			397	6,45	9,23	47,86	302,53	8,15
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,26	3,36	11,33	89,76	3,78
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	6,63	6,37	1,21	88,63	0,00
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,82	3,98	28,18	167,55	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,59	2,28	3,97	39,13	5,81
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,29	0,30	14,67	70,60	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,16	44,66	0,00
Итого			535	17,59	16,29	70,52	500,33	9,59
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,02	4,33	8,31	93,48	0,93
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,04	0,83	13,27	64,75	0,00
Итого			200	6,06	5,16	21,58	158,23	0,93
Ужин								
2012	151	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	3,35	6,09	18,46	142,86	7,53
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	32	0,95	0,06	1,99	12,23	1,26
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	24	1,79	0,48	11,49	58,66	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,91	0,18	18,34	78,06	3,63
Итого			366	7,00	6,81	50,28	291,81	12,42
Всего				37,10	37,49	190,24	1 252,90	31,09

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 декабря 2024 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								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	180	4,36	4,30	15,45	118,58	0,46
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,86	0,72	12,73	64,89	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,32	0,04	39,14	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	10,79	44,32	0,61
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	72	1,08	0,36	15,14	69,23	7,21
Итого			462	7,46	9,70	54,15	336,16	8,28
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,19	4,32	14,72	115,90	4,96
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65	8,92	8,81	1,91	122,73	0,01
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,99	5,34	52,40	8,76
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,89	0,38	18,48	88,94	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,72	50,86	0,00
Итого			679	22,60	21,20	86,47	628,83	13,73
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,58	4,80	9,22	103,79	1,03
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,59	2,06	32,88	160,44	0,00
Итого			240	8,17	6,86	42,10	264,23	1,03
Ужин								
2012	151	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,41	6,17	19,72	148,52	8,55
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	39	1,18	0,08	2,49	15,31	1,58
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	37	2,78	0,74	17,88	91,25	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,91	0,18	18,34	78,06	3,63
Итого			426	8,28	7,17	58,43	333,14	13,76
Всего				46,51	44,93	241,15	1 562,36	36,80

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.