

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
4 декабря 2024 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	13,74	12,04	18,66	240,90	0,36
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,85	0,71	12,65	64,49	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,44	0,04	40,28	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	4,69	19,15	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,69	46,47	9,89
Итого			410	16,13	17,59	45,73	411,29	10,27
Обед								
2012	56	БОРЩ	150	1,82	3,16	10,82	79,84	8,52
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	7,86	6,84	3,11	105,94	0,10
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,82	3,11	11,81	82,70	5,68
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,28	3,22	35,49	1,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,09	0,28	13,37	64,32	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,21	20,85	0,00
Итого			552	15,67	15,79	57,58	436,50	15,81
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	140	4,39	5,86	6,15	95,15	0,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	25	2,29	3,23	14,54	94,23	0,00
Итого			165	6,68	9,09	20,69	189,38	0,00
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	150	2,91	3,14	12,94	92,19	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,17	0,10	7,72	36,43	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90
Итого			345	5,43	4,41	40,82	224,92	1,28
Всего				43,91	46,88	164,82	1 262,09	27,36

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
4 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110/30	21,10	15,26	20,05	306,42	0,46
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,19	0,85	15,00	76,44	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	4,08	0,04	36,96	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,89	23,98	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,68	46,43	9,88
Итого			455	23,81	20,59	50,66	490,23	10,36
Обед								
2008	75	БОРЩ	200	1,74	3,26	10,20	77,77	8,60
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	9,96	8,06	3,06	125,15	0,13
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,68	4,68	17,58	122,11	4,33
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,59	4,89	55,15	2,29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,95	0,16	12,81	60,46	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,95	0,39	18,90	90,94	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,27	25,05	0,00
Итого			721	20,11	20,14	73,71	556,63	15,35
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,27	7,03	7,38	114,16	0,00
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	5,58	4,33	37,46	211,17	0,00
Итого			250	10,85	11,36	44,84	325,33	0,00
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	3,83	3,86	16,46	116,50	0,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,95	0,16	12,81	60,46	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	1,00
Итого			426	7,28	5,32	51,67	283,96	1,51
Всего				62,05	57,41	220,88	1 656,15	27,22

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