

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

5 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,91	5,16	23,68	161,30	0,40
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,53	3,22	0,00	39,67	0,08
'к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	9,11	37,30	0,50
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Итого			441	9,84	12,26	55,45	375,59	10,96
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,65	2,98	15,23	98,42	2,75
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50	10,21	12,25	2,49	161,37	1,71
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,82	3,98	28,18	167,55	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,63	1,71	2,94	30,58	9,85
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,43	0,32	15,54	74,79	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			557	22,27	21,36	84,10	618,77	14,31
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,08	4,38	8,42	94,72	0,94
08		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	18	1,10	2,93	13,38	75,17	0,00
Итого			198	6,18	7,31	21,80	169,89	0,94
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,00	8,42	12,87	136,30	7,96
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,88	0,18	17,68	75,25	3,50
Итого			350	6,97	11,03	40,74	290,50	11,46
Всего				45,26	51,96	202,09	1 454,75	37,67

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
5 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,83	5,02	27,30	178,36	0,47
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,29	0,88	15,67	79,88	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	3,87	4,93	0,00	60,77	0,12
к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	10,20	42,01	0,66
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,12	10,03
Итого			512	12,54	13,98	63,03	433,07	11,28
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,50	3,73	19,86	127,12	3,68
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	65	17,06	20,59	4,04	270,11	2,69
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,92	3,11	4,56	51,26	14,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,04	0,40	19,44	93,52	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,04	48,14	0,00
Итого			701	31,75	32,65	103,28	835,51	20,92
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,65	4,87	9,35	105,21	1,04
08		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	46	2,77	7,38	33,65	189,00	0,00
Итого			246	8,42	12,25	43,00	294,21	1,04
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	155	2,82	11,52	17,29	185,93	10,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,93	0,16	12,67	59,78	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,58	83,38	3,88
Итого			420	10,83	16,49	49,84	392,28	14,29
Всего				63,54	75,37	259,15	1 955,07	47,53

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.