

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
6 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,06	8,69	20,98	182,82	0,42
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	5,50	0,05	49,87	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,63	3,81	13,14	106,72	0,71
У8		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Итого			430	12,37	19,27	59,37	464,90	11,11
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,60	3,49	12,08	86,24	3,88
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	140	11,73	12,19	5,85	181,48	4,98
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,53	3,27	3,13	43,98	1,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,45	25,79	0,00
Итого			540	18,04	19,42	54,51	466,43	10,33
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,95	4,27	6,83	90,46	1,19
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
Итого			190	5,51	4,93	22,29	161,26	1,19
Ужин								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	130/30	9,45	13,06	58,51	389,67	0,27
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,27	0,10	8,36	39,47	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,17	0,00	6,84	28,71	0,67
Итого			357	10,89	13,16	73,71	457,85	0,94
Всего				46,81	56,78	209,88	1 550,44	23,57

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Люрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
6 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,12	8,39	23,59	194,94	0,49
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,42	0,94	16,58	84,53	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,83	0,04	34,73	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,45	2,12	20,98	113,36	0,85
08		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,71	46,59	9,91
Итого			495	11,41	15,68	70,90	474,15	11,25
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,09	1,27	15,86	83,49	5,29
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	14,09	13,47	6,86	206,62	5,81
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	1,68	4,87	37,77	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,86	0,15	12,25	57,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,22	0,43	20,59	99,07	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,72	30,87	0,00
Итого			673	22,09	17,00	68,15	515,62	13,38
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ВАФЛИ	47	1,31	1,55	36,26	166,04	0,00
Итого			227	7,31	1,75	44,26	228,04	2,00
Ужин								
2012	450	ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ	140/30	14,87	16,94	98,42	605,59	0,27
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,86	0,15	12,25	57,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,27	30,39	0,68
Итого			394	16,88	17,09	117,94	693,78	0,95
Всего				57,69	51,52	301,25	1 911,59	27,58

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.