

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
10 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	150	4,25	4,00	14,04	109,88	0,55
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,70	12,48	63,62	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,53	0,03	32,04	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,45	2,84	10,35	81,50	0,61
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,86	47,28	10,06
Итого			429	9,94	11,47	46,76	334,32	11,22
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,58	2,40	10,51	70,39	4,56
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65	8,95	8,50	2,48	122,32	0,57
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,08	15,68	99,92	7,61
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,61	1,43	3,14	28,12	5,90
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,18	0,29	13,93	67,02	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	5,60	23,51	0,61
Итого			548	15,70	15,76	51,34	411,28	19,25
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
	К/К	ЗЕФИР	20	0,16	0,02	15,96	65,20	0,00
Итого			200	5,22	4,39	24,34	159,48	0,94
Ужин								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	115	7,32	7,16	26,39	200,40	0,05
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,04	1,80	4,53	38,61	0,13
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	20	1,61	0,43	10,33	52,71	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	5,76	23,49	0,02
Итого			365	10,08	9,39	47,01	315,21	0,20
Всего				40,94	41,01	169,45	1 220,29	31,61

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
10 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	180	5,18	4,44	16,46	127,28	0,65
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,05	0,79	14,08	71,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,92	0,03	26,49	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,03	3,39	11,94	95,31	0,73
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Итого			492	11,68	11,94	52,29	367,75	11,36
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,13	4,08	12,88	97,52	6,20
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	85	11,26	11,17	3,54	159,62	0,65
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	3,41	18,53	115,94	9,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	2,99	3,97	46,94	8,82
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,74	0,36	17,53	84,35	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	10,54	43,45	0,70
Итого			695	19,83	22,08	66,99	547,82	25,37
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
	К/К	ЗЕФИР	50	0,41	0,05	40,40	165,04	0,00
Итого			250	6,51	5,35	50,50	278,04	3,00
Ужин								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	135	8,14	9,06	29,83	234,77	0,06
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	1,88	4,44	38,65	0,13
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	30	2,23	0,59	14,31	73,03	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,29	25,64	0,02
Итого			415	11,44	11,53	54,87	372,09	0,21
Всего				49,46	50,90	224,65	1 565,70	39,94

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.