

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
11 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,58	3,12	20,34	124,09	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,57	3,09	47,74	2,81
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,43	2,85	11,43	85,94	0,61
Итого			335	11,88	14,72	45,08	361,65	3,42
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,46	2,48	18,09	112,69	2,87
2008	118	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ")	50	9,96	10,85	12,45	187,59	2,02
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	25	0,29	2,19	0,99	24,97	0,01
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,16	2,21	17,61	99,18	8,90
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	45	1,08	5,44	4,56	72,08	8,81
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,57	0,34	16,49	79,32	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			579	20,52	23,51	76,64	601,63	22,61
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,25	3,67	7,03	79,15	0,78
К/К	К/К	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			200	8,50	9,67	34,03	254,15	0,78
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	150	4,34	4,15	12,72	106,16	0,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,19	0,10	7,81	36,84	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	6,77	28,24	0,56
Итого			346	5,67	4,25	27,30	171,24	1,12
Всего				46,57	52,15	183,05	1 388,67	27,93

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
11 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4,26	3,72	24,23	147,89	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	59	1,13	5,27	4,56	70,48	4,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,86	0,15	12,22	57,66	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,78	0,03	25,21	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	1,00
Итого			443	13,88	17,84	63,74	471,43	5,15
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,88	3,10	23,68	146,31	3,71
2008	118	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ")	70	12,66	13,46	12,04	220,02	1,88
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,48	0,50	19,60	93,06	17,82
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	45	0,50	3,29	1,96	39,76	0,01
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	65	1,50	10,09	5,64	120,44	13,19
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,20	0,43	20,50	98,66	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,99	31,97	0,00
Итого			748	26,22	30,87	91,41	750,22	36,61
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	2,91	3,87	4,07	62,95	0,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			250	7,16	9,87	31,07	237,95	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	200	5,79	5,38	16,65	139,09	0,73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,86	0,15	12,22	57,66	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,50	31,21	0,59
Итого			424	7,80	5,53	36,37	227,96	1,32
Всего				55,06	64,11	222,59	1 687,56	43,08

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