

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
18 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	15,47	12,21	14,65	233,35	0,48
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,80	0,70	12,34	62,88	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,32	1,94	6,44	53,17	0,38
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
Итого			399	20,01	19,37	42,96	432,31	10,54
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	2,30	2,38	8,87	66,91	5,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,33	4,40	3,72	92,58	1,80
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,73	2,98	11,67	80,56	5,66
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	1,98	3,24	32,92	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,30	0,11	8,53	40,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
Итого			577	17,20	12,11	53,59	393,77	13,98
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,26	3,67	5,87	77,81	1,03
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5,39	5,08	29,57	185,50	0,12
Итого			200	9,65	8,75	35,44	263,31	1,15
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,99	0,08	6,52	30,79	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,00	20,31	0,02
Итого			343	4,49	3,02	24,54	144,10	0,62
Всего				51,35	43,25	156,53	1 233,49	26,29

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	150	18,72	13,79	17,12	271,22	0,62
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,13	0,82	14,62	74,52	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,72	2,30	8,10	64,78	0,46
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
Итого			463	23,99	21,43	49,37	493,43	10,76
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	3,08	3,38	11,40	89,45	6,64
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,34	5,66	4,43	118,95	2,17
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,41	4,19	15,75	109,42	3,88
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,09	3,24	33,86	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,65	0,13	10,87	51,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,87	0,38	18,37	88,38	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	5,70	22,79	0,00
Итого			725	22,90	15,83	69,76	514,16	14,21
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,13	4,42	7,08	93,77	1,24
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	60	6,82	7,62	40,01	255,86	0,21
Итого			240	11,95	12,04	47,09	349,63	1,45
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,65	0,13	10,87	51,31	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	5,90	24,02	0,02
Итого			422	6,31	4,05	34,13	199,33	0,82
Всего				65,15	53,35	200,35	1 556,55	27,24

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.