

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

19 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,32	5,45	19,63	145,52	0,40
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,67	0,65	11,47	58,45	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,17	0,03	28,77	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	8,43	34,43	0,39
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,82	47,10	10,02
Итого			427	6,51	9,67	49,38	314,27	10,81
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,59	2,76	15,06	95,56	2,77
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	17,69	18,90	23,20	333,65	1,12
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	4,78	21,88	0,76
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,09	0,28	13,37	64,32	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	10,43	41,68	0,00
Итого			512	22,86	21,98	66,84	557,09	4,65
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,15	4,44	8,53	95,89	0,95
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	15	0,92	2,46	11,23	63,08	0,00
Итого			195	6,07	6,90	19,76	158,97	0,95
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,49	12,03	15,43	181,28	9,12
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,11	0,17	13,90	65,58	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,91	0,18	18,41	78,39	3,65
Итого			378	8,07	14,69	47,89	356,84	12,77
Всего				43,51	53,24	183,87	1 387,17	29,18

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

19 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	5,19	5,24	23,23	161,44	0,48
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,94	0,75	13,30	67,80	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,72	0,03	24,67	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	10,24	41,93	0,47
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			491	7,67	9,11	56,60	342,84	10,95
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,53	4,30	20,26	133,90	3,68
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	20,24	21,28	26,36	377,83	1,26
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,44	29,92	1,15
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,59	0,34	16,56	79,69	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,17	48,66	0,00
Итого			639	27,09	25,98	81,79	670,00	6,09
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,71	4,92	9,45	106,32	1,06
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,35	6,27	28,60	160,62	0,00
Итого			240	8,06	11,19	38,05	266,94	1,06
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,25	15,58	19,72	233,47	11,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	0,25	19,87	93,75	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,01	0,20	20,44	87,02	4,05
Итого			460	12,39	20,65	60,33	477,43	15,57
Всего				55,21	66,93	236,77	1 757,21	33,67

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.