

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
20 ноября 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	105/30	15,70	11,94	22,55	263,30	0,25
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,62	0,62	11,07	56,43	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,17	0,03	28,77	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	4,69	19,15	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,83	42,33	9,01
Итого			402	17,81	16,09	47,17	409,98	9,28
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	1,67	1,37	6,94	47,33	4,60
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	75	8,80	6,46	2,47	103,74	1,52
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,99	3,17	12,98	88,69	6,25
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	3,02	3,22	42,19	1,51
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,14	0,28	13,70	65,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,21	20,85	0,00
Итого			557	15,15	14,30	44,52	368,70	13,88
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	140	4,13	5,51	5,78	89,46	0,00
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,42	4,22	26,02	159,47	0,00
Итого			190	8,55	9,73	31,80	248,93	0,00
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,17	0,18	14,28	67,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	5,51	23,05	0,46
Итого			358	5,72	3,12	32,81	183,45	1,06
Всего				47,23	43,24	156,30	1 211,06	24,22

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
20 ноября 2024 г.

Сад 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120/30	17,98	13,41	24,33	293,16	0,41
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,94	0,75	13,29	67,74	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,12	0,03	28,27	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,97	24,26	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,81	42,23	8,99
Итого			451	20,40	17,64	52,43	455,66	9,42
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	2,31	2,06	9,61	66,91	6,14
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	11,64	7,97	3,17	131,72	1,83
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,46	4,28	16,08	111,67	3,96
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	3,11	3,23	43,05	1,51
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,05	0,41	19,54	94,02	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,14	24,54	0,00
Итого			686	20,01	17,83	57,77	471,91	13,44
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,50	7,34	7,70	119,23	0,00
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,49	4,45	35,52	203,81	0,00
Итого			250	10,99	11,79	43,22	323,04	0,00
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,56	0,29	23,44	110,61	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	6,11	25,56	0,53
Итого			447	8,26	4,21	46,91	260,17	1,33
Всего				59,66	51,47	200,33	1 510,78	24,19

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