

МЕНЮ

20 декабря 2024 г.

Ясли 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	125	9,85	14,66	7,53	201,45	0,83
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,75	3,52	3,05	47,11	2,77
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,25	0,48	8,57	43,67	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,85	23,77	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,33	0,33	8,12	38,96	8,29
Итого			417	12,29	21,05	33,14	373,66	11,91
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,20	1,43	7,13	46,69	5,14
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	55	7,30	2,21	6,15	73,86	0,08
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	35	0,33	1,70	2,83	28,47	1,02
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,26	0,30	14,48	69,69	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			534	15,94	9,64	65,35	412,81	6,24
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,43	3,82	6,12	81,05	1,07
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,70	5,42	25,51	190,19	0,06
Итого			210	14,13	9,24	31,63	271,24	1,13
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,86	3,51	22,13	136,23	0,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,04	4,25	14,29	116,90	0,86
Итого			360	11,19	7,95	51,47	324,18	1,28
Всего				53,55	47,88	181,59	1 381,89	20,56

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	11,39	17,15	8,82	235,34	0,95
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,13	5,28	4,56	70,54	4,15
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,47	0,57	10,05	51,24	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,73	31,30	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,33	0,33	8,13	38,98	8,29
Итого			505	14,43	25,39	39,31	446,10	13,41
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,59	1,84	9,86	62,91	6,95
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	75	9,38	3,68	7,61	101,21	0,11
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	55	0,49	3,03	4,17	46,75	1,50
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,79	0,37	17,85	85,89	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,39	33,53	0,00
Итого			682	19,95	13,62	81,18	528,29	8,56
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,32	4,59	7,34	97,29	1,29
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	11,74	5,49	34,48	235,55	0,07
Итого			260	17,06	10,08	41,82	332,84	1,36
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,00	4,81	28,82	179,32	0,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,26	0,26	21,41	101,04	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,71	3,16	12,35	93,71	0,65
Итого			443	11,97	8,23	62,58	374,07	1,19
Всего				63,41	57,32	224,89	1 681,30	24,52

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