

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	5,08	4,33	16,05	124,19	0,54
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,62	0,62	11,07	56,43	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,44	0,04	40,28	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,08	0,00	9,89	40,35	0,45
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,83	42,33	9,01
Итого			417	7,17	9,75	45,88	303,58	10,00
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,69	2,66	15,79	97,83	3,15
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	130	12,53	12,62	10,15	206,19	14,71
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	1,53	3,22	28,78	1,51
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,34	0,31	15,00	72,17	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,16	44,66	0,00
Итого			505	18,11	17,12	55,32	449,63	19,37
Полдник								
2008	435	КЕФИР	130	3,77	3,25	5,20	68,96	0,91
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	20	1,31	1,85	8,31	53,85	0,00
Итого			150	5,08	5,10	13,51	122,81	0,91
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,46	9,43	15,88	159,46	9,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,41	0,20	15,83	74,69	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,88	0,18	17,87	76,08	3,54
Итого			382	8,31	12,12	49,73	341,82	13,03
Всего				38,67	44,09	164,44	1 217,84	43,31

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ
21 ноября 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	6,05	5,02	18,64	144,62	0,65
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,87	0,72	12,82	65,35	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,98	0,04	36,08	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	11,19	45,76	0,52
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,80	42,20	8,98
Итого			480	8,41	10,08	51,49	334,01	10,15
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,71	3,55	21,13	131,42	4,18
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	15,01	14,92	11,73	243,38	16,93
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	1,88	4,83	39,47	2,26
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,91	0,39	18,65	89,74	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,21	52,81	0,00
Итого			644	22,45	20,74	69,55	556,82	23,37
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	47	2,78	2,21	35,29	172,24	0,00
Итого			227	8,78	2,41	43,29	234,24	2,00
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,23	13,94	20,32	221,54	11,87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,40	0,28	22,37	105,59	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,98	0,20	19,84	84,48	3,93
Итого			465	12,72	19,04	62,83	474,80	15,80
Всего				52,36	52,27	227,16	1 599,87	51,32

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.