

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
22 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,67	13,64	7,14	190,21	0,68
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	36	0,68	3,20	2,77	42,80	2,52
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,55	0,60	10,65	54,27	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,77	0,02	16,03	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,73	23,32	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			401	13,06	19,56	41,01	393,83	10,22
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,10	1,24	7,29	45,18	5,03
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50	13,34	15,15	2,72	200,69	1,86
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,48	0,04	3,90	18,32	0,76
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,27	0,30	14,53	69,93	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,22	24,87	0,00
Итого			534	22,04	20,73	62,97	527,29	7,65
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,39	3,79	7,28	81,90	0,81
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8,77	21,21	24,74	325,60	0,05
Итого			210	13,16	25,00	32,02	407,50	0,86
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,68	3,69	15,66	110,52	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,02	0,16	13,26	62,59	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,86	4,10	13,86	113,07	0,84
Итого			356	10,56	7,95	42,78	286,18	1,23
Всего				58,82	73,24	178,78	1 614,80	19,96

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

22 ноября 2024 г.

Сад 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	135	11,22	15,88	8,46	221,80	0,79
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	54	1,03	4,82	4,17	64,50	3,79
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,84	0,71	12,61	64,28	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,77	0,02	16,03	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,17	29,10	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			469	15,25	23,53	47,13	462,91	11,60
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,42	1,54	8,97	55,78	6,49
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	17,66	19,91	3,41	263,82	2,35
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	0,06	5,38	25,63	1,14
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,86	0,38	18,34	88,22	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,77	31,05	0,00
Итого			683	28,36	26,59	77,17	662,50	9,98
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,01	4,33	8,30	93,37	0,93
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,85	13,03	34,28	298,92	0,06
Итого			260	15,86	17,36	42,58	392,29	0,99
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,90	4,35	20,99	142,67	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,40	0,28	22,35	105,47	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,62	3,07	11,69	89,79	0,63
Итого			445	11,92	7,70	55,03	337,93	1,15
Всего				71,39	75,18	221,91	1 855,63	23,72

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