

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

24 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	14,46	11,34	13,34	215,77	0,16
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,77	0,68	12,12	61,76	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,33	2,80	10,59	81,74	0,60
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,74	41,94	8,92
Итого			399	19,95	19,31	44,83	438,61	9,68
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,61	3,55	9,90	78,51	4,72
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	12,24	12,91	3,76	179,99	0,67
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	4,20	15,66	109,91	7,60
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,61	2,12	3,15	34,39	5,83
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,27	0,30	14,53	69,93	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	6,22	25,98	0,58
Итого			574	19,10	23,14	53,22	498,71	19,40
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,01	4,32	8,28	93,16	0,92
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
Итого			200	5,57	4,98	23,74	163,96	0,92
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННОЙ)	150	4,28	3,99	13,76	108,73	0,54
2008	277	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,47	0,12	9,68	45,67	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	5,80	24,28	0,57
Итого			350	5,87	4,11	29,24	178,68	1,11
Всего				50,49	51,54	151,03	1 279,96	31,11

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

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	16,60	11,44	14,06	228,72	0,18
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,15	0,83	14,76	75,25	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,16	8,85	65,91	0,46
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,70	46,52	9,90
Итого			465	21,79	18,96	47,41	453,80	10,54
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,13	4,94	12,96	105,49	6,21
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	110	14,58	15,43	4,21	214,09	0,81
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,71	4,71	18,48	127,56	8,98
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,99	4,09	47,35	8,70
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,86	0,38	18,34	88,22	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	12,56	51,52	0,69
Итого			723	23,25	28,52	70,64	634,23	25,39
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			230	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНОМ)	200	5,62	5,45	17,72	143,20	0,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,20	15,93	75,18	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	6,85	28,51	0,60
Итого			430	8,17	5,65	40,50	246,89	1,32
Всего				54,05	54,12	181,74	1 441,12	37,25

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.