

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
25 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 (ОВСЯНОЙ)	150	4,45	4,74	13,33	114,45	0,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,57	0,61	10,75	54,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,50	0,04	40,80	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,94	3,36	12,43	96,70	0,69
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,07	0,36	14,97	68,42	7,13
Итого			395	11,06	13,57	51,52	375,15	8,36
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,30	2,87	9,69	70,18	4,04
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	55	11,75	3,49	6,93	106,43	0,48
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,54	2,21	3,51	36,55	1,21
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	3,88	3,38	22,05	134,57	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,68	3,26	39,34	1,53
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,35	0,31	15,03	72,31	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,04	28,15	0,00
Итого			565	20,37	14,94	67,51	487,53	7,26
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,43	3,82	6,11	80,96	1,07
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	15	0,76	2,04	9,29	52,18	0,00
Итого			165	5,19	5,86	15,40	133,14	1,07
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,25	2,04	0,13	27,79	0,00
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,82	3,98	28,18	167,55	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	36	0,69	3,23	2,79	43,17	2,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,08	0,17	13,69	64,59	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	7,32	30,33	0,54
Итого			373	9,96	9,42	52,11	333,43	3,08
Всего				46,58	43,79	186,54	1 329,25	19,77

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

25 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 (ОВСЯНОЙ)	180	5,34	5,49	16,02	135,71	0,64
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,70	12,47	63,54	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,46	0,04	40,41	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,48	2,14	21,20	114,57	0,86
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,07	0,36	15,00	68,59	7,14
Итого			459	10,74	13,15	64,73	422,82	8,64
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,79	4,32	13,30	99,60	5,37
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	75	15,82	4,17	9,61	139,63	0,63
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,78	2,60	4,09	43,76	2,02
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,53	3,95	25,75	157,15	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,62	4,89	55,37	2,29
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,90	0,39	18,56	89,32	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,68	34,70	0,00
Итого			734	26,65	19,05	84,88	619,53	10,31
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	35	1,97	5,26	24,00	134,78	0,00
Итого			205	7,97	5,46	32,00	196,78	2,00
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	55	1,04	4,88	4,22	65,19	3,83
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,28	22,49	106,16	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	8,11	33,60	0,62
Итого			470	15,39	14,46	68,42	465,95	4,45
Всего				60,75	52,12	250,03	1 705,08	25,40

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