

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

25 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 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 20 | 2,56 | 2,31 | 0,15 | 31,59 | 0,00 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 100 | 3,58 | 3,12 | 20,34 | 124,09 | 0,00 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 36 | 0,68 | 3,20 | 2,77 | 42,80 | 2,52 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ | 14 | 1,02 | 0,27 | 6,54 | 33,38 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,02 | 2,95 | 0,03 | 26,71 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 3,39 | 2,86 | 12,78 | 91,16 | 0,61 |
| 2008 | | БАНАН СВЕЖИЙ | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 67,20 | 7,00 |
| Итого | | | 395 | 12,30 | 15,06 | 57,31 | 416,93 | 10,13 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150/10 | 4,30 | 2,40 | 17,85 | 110,48 | 2,88 |
| 2012 | 284 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ | 60 | 7,97 | 8,99 | 18,71 | 187,51 | 0,43 |
| 2012 | 367 | СОУС СМЕТАННЫЙ №367 | 20 | 0,25 | 1,97 | 0,73 | 21,72 | 0,01 |
| 2012 | 125 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 110 | 2,17 | 2,16 | 17,64 | 98,82 | 8,92 |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 35 | 0,59 | 2,18 | 2,64 | 33,41 | 9,25 |
| 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 | 8,29 | 33,16 | 0,00 |
| Итого | | | 569 | 17,55 | 18,00 | 80,39 | 555,03 | 21,49 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 180 | 5,12 | 4,42 | 7,07 | 93,63 | 1,24 |
| 2008 | | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ | 30 | 1,94 | 1,54 | 24,64 | 120,26 | 0,00 |
| Итого | | | 210 | 7,06 | 5,96 | 31,71 | 213,89 | 1,24 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ) | 150 | 4,32 | 3,29 | 14,23 | 104,40 | 0,55 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ | 10 | 0,75 | 0,20 | 4,82 | 24,60 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,12 | 0,00 | 8,55 | 35,19 | 0,50 |
| Итого | | | 340 | 5,19 | 3,49 | 27,60 | 164,19 | 1,05 |
| Всего | | | | 42,10 | 42,51 | 197,01 | 1 350,04 | 33,91 |

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

25 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,11 | 4,62 | 0,30 | 63,19 | 0,00 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 115 | 4,31 | 3,76 | 24,51 | 149,55 | 0,00 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 54 | 1,03 | 4,82 | 4,17 | 64,50 | 3,79 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ | 20 | 1,51 | 0,40 | 9,70 | 49,49 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,02 | 2,95 | 0,03 | 26,71 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,65 | 2,19 | 10,60 | 73,38 | 0,47 |
| 2008 | | БАНАН СВЕЖИЙ | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 67,20 | 7,00 |
| Итого | | | 484 | 15,68 | 19,09 | 64,01 | 494,02 | 11,26 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10 | 5,78 | 3,05 | 23,70 | 145,80 | 3,76 |
| 2012 | 284 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ | 80 | 10,54 | 12,05 | 25,66 | 253,04 | 0,59 |
| 2012 | 367 | СОУС СМЕТАННЫЙ №367 | 35 | 0,43 | 3,34 | 1,15 | 36,78 | 0,02 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 2,48 | 0,50 | 19,60 | 93,06 | 17,82 |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 55 | 0,87 | 3,07 | 4,01 | 48,50 | 13,78 |
| 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 | 10,13 | 40,51 | 0,00 |
| Итого | | | 733 | 22,96 | 22,39 | 102,59 | 705,91 | 35,97 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 200 | 6,00 | 0,20 | 8,00 | 62,00 | 2,00 |
| 2008 | | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ | 40 | 2,43 | 1,93 | 30,87 | 150,66 | 0,00 |
| Итого | | | 240 | 8,43 | 2,13 | 38,87 | 212,66 | 2,00 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ) | 200 | 5,68 | 4,71 | 17,77 | 137,10 | 0,73 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ | 17 | 1,26 | 0,33 | 8,07 | 41,19 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,13 | 0,00 | 9,42 | 38,66 | 0,50 |
| Итого | | | 417 | 7,07 | 5,04 | 35,26 | 216,95 | 1,23 |
| Всего | | | | 54,14 | 48,65 | 240,73 | 1 629,54 | 50,46 |

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