

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

27 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10,38	17,14	1,96	203,78	0,00
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,40	0,11	9,20	43,42	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,44	0,03	31,17	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,25	2,73	10,52	80,35	0,58
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,84	42,41	9,02
Итого			398	15,65	23,81	31,06	405,03	11,10
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,46	2,70	17,86	113,77	2,72
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/40	7,43	9,77	6,03	141,81	1,56
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,17	2,44	17,64	101,35	8,91
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40	1,08	1,68	4,19	36,77	8,93
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,37	0,32	15,19	73,08	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			586	17,51	16,91	67,36	492,58	22,12
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,43	5,90	6,20	95,94	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,67	3,06	27,72	154,92	0,00
Итого			200	8,10	8,96	33,92	250,86	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	150	3,98	3,93	12,07	100,13	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,40	0,11	9,20	43,42	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,43	30,02	0,02
Итого			348	5,46	4,04	28,70	173,57	0,55
Всего				46,72	53,72	161,04	1 322,04	33,77

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
27 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,27	20,26	2,32	240,84	0,00
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,48	2,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,78	0,14	11,69	55,16	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,90	42,69	9,08
Итого			473	16,18	25,28	43,95	471,39	12,47
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,78	3,46	23,47	148,41	3,57
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,80	11,98	7,20	176,19	2,15
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,48	0,50	19,60	93,06	17,82
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,53	1,68	5,57	44,61	13,33
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,94	0,39	18,80	90,46	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,40	29,59	0,00
Итого			734	22,53	18,01	82,04	582,32	36,87
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,32	7,09	7,44	115,17	0,00
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	5,55	3,67	37,60	205,62	0,00
Итого			250	10,87	10,76	45,04	320,79	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	200	5,21	4,75	15,49	126,42	0,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,14	0,17	14,05	66,31	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	7,61	30,86	0,02
Итого			428	7,46	4,92	37,15	223,59	0,72
Всего				57,04	58,97	208,18	1 598,09	50,06

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.