

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

27 декабря 2024 г.

Если 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	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	110	12,15	11,86	17,94	229,15	0,24
2012	362	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	2,59	10,84	0,28
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,09	0,81	14,32	72,99	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,54	0,03	32,06	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,16	1,80	6,59	51,75	0,39
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого			423	17,95	18,54	62,47	492,79	10,91
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,23	2,87	7,40	61,00	5,44
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13,69	16,75	4,24	222,37	0,93
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,59	4,25	17,87	120,37	8,72
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,25	15,75	0,76
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,70	0,36	17,26	83,04	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	5,53	23,22	0,58
Итого			600	20,76	24,33	55,55	525,75	16,43
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,46	1,26
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	18	1,07	2,86	13,04	73,21	0,00
Итого			198	6,29	7,36	20,24	168,67	1,26
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,40	5,46	20,57	148,86	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,56	0,21	16,85	79,50	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,86	4,10	12,47	107,54	0,84
Итого			364	11,82	9,77	49,89	335,90	1,23
Всего				56,82	60,00	188,15	1 523,11	29,83

Повар

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

27 декабря 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	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120	13,80	12,73	19,63	250,98	0,27
2012	362	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	50	0,05	0,05	4,90	20,45	0,45
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,51	0,97	17,19	87,64	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,54	0,03	32,06	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,16	8,85	65,90	0,46
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого			485	20,49	19,95	71,60	553,03	11,18
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,62	3,61	9,62	78,10	7,16
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/50	17,78	21,61	5,44	287,47	1,28
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,04	4,29	21,15	135,86	10,33
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,13	24,63	1,15
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,33	0,44	21,35	102,71	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	11,01	45,38	0,71
Итого			760	26,57	30,08	73,70	674,15	20,63
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	45	2,68	7,14	32,59	183,04	0,00
Итого			245	8,68	7,34	40,59	245,04	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,93	6,16	27,62	189,30	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,39	0,28	22,28	105,16	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,62	3,07	10,46	84,92	0,63
Итого			444	12,94	9,51	60,36	379,38	1,15
Всего				68,68	66,88	246,25	1 851,60	34,96

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