

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
28 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	3,41	4,36	16,28	118,55	0,39
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,77	0,68	12,12	61,76	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,95	0,03	26,71	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,48	1,21	8,23	50,08	0,26
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	73	1,10	0,37	15,33	70,08	7,30
Итого			402	7,78	9,57	51,99	327,18	7,95
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	6,42	7,99	4,28	114,68	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,26	5,08	28,44	184,53	0,00
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,63	1,46	3,16	28,37	1,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,64	0,13	10,75	50,75	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,07	0,06	7,64	31,79	0,72
Итого			550	18,69	17,44	71,55	519,31	15,46
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	12,00	10,35	16,55	219,35	2,90
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	18	1,05	0,84	13,39	65,36	0,00
Итого			198	13,05	11,19	29,94	284,71	2,90
Ужин								
2008	345	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	135	2,77	7,17	12,36	127,42	26,61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,64	0,13	10,75	50,75	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	7,22	30,10	0,70
Итого			335	4,54	7,30	30,33	208,27	27,31
Всего				44,06	45,50	183,81	1 339,47	53,62

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

28 декабря 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,02	5,42	19,21	142,33	0,46
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,14	0,83	14,69	74,86	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,95	0,03	26,71	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,79	1,45	9,56	58,78	0,31
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	73	1,10	0,37	15,33	70,08	7,30
Итого			467	9,07	11,02	58,82	372,76	8,07
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,87	4,08	8,87	80,98	10,93
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	10,35	11,54	6,83	172,33	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,93	2,42	4,67	44,31	2,29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,18	14,34	67,66	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,51	0,33	16,05	77,21	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,10	0,09	11,33	47,24	1,08
Итого			713	25,34	24,64	95,69	707,73	14,30
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,03	3,50	6,67	74,58	1,98
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	45	2,63	2,10	33,48	163,39	0,00
Итого			245	6,66	5,60	40,15	237,97	1,98
Ужин								
2008	345	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	165	3,36	8,27	14,96	150,73	31,93
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,18	14,34	67,66	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	8,54	35,47	0,75
Итого			395	5,68	8,45	37,84	253,86	32,68
Всего				46,75	49,71	232,50	1 572,32	57,03

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