

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 января 2025 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	3,96	5,51	17,27	135,18	0,48
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,78	0,69	12,21	62,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,89	1,51	8,40	55,19	0,32
Итого			329	7,65	10,80	37,91	280,65	0,80
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,62	2,58	10,08	70,20	4,80
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,17	3,02	6,21	85,01	0,15
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,47	0,41	22,22	106,55	0,00
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	45	0,62	6,12	3,06	69,96	1,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,40	0,32	15,37	73,94	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,05	0,05	5,99	24,90	0,49
Итого			556	17,47	12,59	70,46	466,08	6,94
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,56	3,96	7,54	84,41	2,24
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,05	2,80	12,78	71,75	0,00
Итого			170	5,61	6,76	20,32	156,16	2,24
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	115/30	17,39	14,56	30,28	324,62	0,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,25	25,39	0,02
Итого			340	18,63	14,65	44,06	385,53	0,56
Всего				49,36	44,80	172,75	1 288,42	10,54

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 января 2025 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	4,66	5,92	19,85	152,08	0,58
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,16	0,84	14,84	75,62	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,21	1,80	8,83	60,82	0,39
Итого			394	9,05	11,65	43,55	316,57	0,97
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,60	6,40
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,76	3,67	7,47	106,27	0,20
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,81	1,85	4,05	36,84	2,11
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,54	0,53	29,06	139,34	0,00
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,93	10,79	4,47	118,82	2,21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,47	0,12	9,64	45,48	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,94	0,39	18,83	90,62	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	9,35	38,78	0,74
Итого			758	23,68	20,86	96,31	669,75	11,66
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,40	8,38	93,79	2,49
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	2,63	7,02	32,02	179,84	0,00
Итого			230	7,69	11,42	40,40	273,63	2,49
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	135/30	19,70	16,40	32,17	358,66	0,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,47	0,12	9,64	45,48	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	7,80	31,59	0,02
Итого			384	21,27	16,52	49,61	435,73	0,59
Всего				61,69	60,45	229,87	1 695,68	15,71

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.