

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Лорченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 января 2025 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	3,16	5,16	15,95	123,36	0,33
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,63	0,63	11,14	56,77	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,44	0,03	31,17	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,28	1,03	7,26	43,67	0,22
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Итого			427	6,49	10,66	44,16	301,86	10,53
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	7,30	7,16	1,32	98,95	0,01
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,11	3,93	15,36	105,42	7,59
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35	0,43	1,68	2,74	27,92	1,28
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,10	0,28	13,42	64,59	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			522	13,62	15,51	43,85	370,68	22,08
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2,88	2,48	4,77	53,69	0,53
	К/К	ЗЕФИР	20	0,16	0,02	15,96	65,20	0,00
Итого			170	3,04	2,50	20,73	118,89	0,53
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	105/30	14,51	13,88	33,93	320,98	0,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,83	0,07	5,44	25,65	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,04	0,00	6,57	27,12	0,64
Итого			326	15,38	13,95	45,94	373,75	1,10
Всего				38,53	42,62	154,68	1 165,18	34,24

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 января 2025 г.

Сад 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"	180	3,84	5,94	19,51	147,47	0,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,94	0,75	13,32	67,91	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,44	0,03	31,17	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,54	1,24	8,30	50,83	0,27
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
Итого			491	7,74	11,77	50,97	344,41	10,68
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,63	4,03	7,85	75,05	10,50
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	85	12,09	11,74	2,38	163,40	0,01
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,49	3,89	18,16	117,94	8,98
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,64	2,47	4,10	41,32	1,92
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,58	0,34	16,52	79,50	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,60	30,41	0,00
Итого			674	19,43	22,47	56,61	507,62	21,41
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,48	3,02	5,76	64,41	1,71
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	2,04	0,16	18,44	83,38	0,02
Итого			220	5,52	3,18	24,20	147,79	1,73
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	140/30	18,19	16,29	39,25	379,55	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,10	0,09	7,22	34,07	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,04	0,00	7,24	29,88	0,70
Итого			384	19,33	16,38	53,71	443,50	1,22
Всего				52,02	53,80	185,49	1 443,32	35,04

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