

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
1 октября 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	150	2,76	2,88	11,82	84,60	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,66	11,68	59,54	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,75	0,04	34,00	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,14	2,62	9,91	76,52	0,56
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	0,39	0,39	9,65	46,26	9,84
Итого			426	8,01	10,30	43,10	300,92	11,00
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,61	3,56	10,03	79,17	4,63
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11,17	11,44	2,67	158,41	0,54
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,27	2,93	15,62	98,16	7,61
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,61	1,86	2,15	28,69	9,71
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,11	0,28	13,49	64,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	5,78	24,20	0,58
Итого			557	17,83	20,13	49,74	453,53	23,07
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,68	4,04	7,75	87,14	0,86
	К/К	ЗЕФИР	12	0,09	0,01	9,43	38,53	0,00
Итого			192	4,77	4,05	17,18	125,67	0,86
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	115/30	19,69	16,92	16,61	301,19	0,35
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,15	0,17	14,14	66,74	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	5,54	23,12	0,46
Итого			353	21,95	17,09	36,29	391,05	0,81
Всего				52,56	51,57	146,31	1 271,17	35,74

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 октября 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								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	3,31	3,46	14,19	101,54	0,72
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,97	0,76	13,48	68,70	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,42	0,03	31,01	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,77	3,15	12,17	93,00	0,68
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,39	0,39	9,67	46,37	9,87
Итого			491	9,46	11,18	49,54	340,62	11,27
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,16	4,51	12,94	101,65	6,28
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	95	14,02	13,85	3,53	194,88	0,67
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,67	3,90	18,38	119,60	8,95
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,92	3,11	3,36	46,49	14,68
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,62	0,35	16,80	80,84	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	12,03	49,40	0,69
Итого			700	22,46	25,79	67,04	592,86	31,27
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,67	4,93	9,39	105,09	2,79
	К/К	ЗЕФИР	30	0,23	0,03	23,06	94,22	0,00
Итого			230	5,90	4,96	32,45	199,31	2,79
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	135/30	22,00	19,40	19,19	343,36	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,06	0,25	20,13	95,02	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	6,46	26,95	0,54
Итого			405	25,20	19,65	45,78	465,33	0,94
Всего				63,02	61,58	194,81	1 598,12	46,27

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.