

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,27	14,14	1,64	171,00	0,12
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,22	0,08	2,57	15,83	1,63
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,84	0,71	12,62	64,31	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,00	0,03	27,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,07	0,00	6,31	25,49	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Итого			420	12,82	18,33	32,97	350,84	11,77
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,22	2,74	7,44	60,03	5,55
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,17	2,52	6,13	80,03	0,17
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,46	16,61	0,77
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	6,66	27,73	0,58
Итого			550	18,88	10,81	69,21	451,28	7,07
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,89	4,21	8,08	90,95	0,90
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			200	6,09	7,41	22,68	172,95	0,90
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,37	4,91	20,78	144,51	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,01	0,16	13,23	62,44	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,80	4,03	13,58	111,15	0,81
Итого			356	11,18	9,10	47,59	318,10	1,19
Всего				48,97	45,65	172,45	1 293,17	20,93

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 ноября 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,22	18,23	2,13	221,68	0,16
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,51	0,10	3,17	19,55	2,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,19	0,85	15,01	76,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,42	0,02	21,94	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,03	28,50	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,75	46,78	9,95
Итого			484	16,43	22,00	37,11	414,95	12,15
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,74	4,04	10,10	84,31	12,94
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,73	3,18	7,69	102,65	0,22
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,42	0,87	2,22	18,78	1,04
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	0,06	5,51	26,11	1,14
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,32	0,44	21,25	102,25	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	13,29	54,44	0,70
Итого			725	24,42	14,68	93,76	607,19	16,04
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,86	5,09	9,70	108,48	2,88
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	2,94	7,85	35,82	201,17	0,00
Итого			250	8,80	12,94	45,52	309,65	2,88
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,76	5,01	27,17	176,39	0,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,37	0,27	22,15	104,52	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,56	3,01	11,40	87,88	0,61
Итого			444	12,69	8,29	60,72	368,79	1,12
Всего				62,34	57,91	237,11	1 700,58	32,19

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