

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

2 сентября 2024 г.

Ясли 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,31	4,54	13,42	112,50	0,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,25	0,48	8,57	43,67	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,14	3,47	11,21	93,86	0,69
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	83	1,24	0,41	17,39	79,49	8,28
Итого			405	10,97	13,03	50,63	366,92	9,51
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,37	1,85	10,09	62,73	4,01
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	145	10,24	9,87	3,42	143,93	19,65
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,43	1,73	1,67	24,69	23,70
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			520	14,36	13,76	36,47	328,54	47,36
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,29	3,70	5,92	78,49	1,04
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,24	5,93	23,16	151,13	0,12
Итого			195	5,53	9,63	29,08	229,62	1,16
Ужин								
2012	450	ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ	100/30	7,12	7,85	46,78	286,30	0,27
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	4,20	19,57	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	6,74	27,99	0,50
Итого			375	9,65	8,05	70,27	393,07	1,54
Всего				40,51	44,47	186,45	1 318,15	59,57

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

2 сентября 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	5,21	5,08	15,09	127,76	0,64
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,59	0,62	10,93	55,71	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,65	0,04	33,11	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,73	2,35	23,31	125,96	0,94
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	82	1,23	0,41	17,29	79,03	8,23
Итого			467	10,78	12,11	66,66	421,57	9,81
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,74	2,02	12,83	76,92	5,38
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	19,12	19,01	6,51	273,83	17,57
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	55	0,64	2,62	2,45	37,02	33,68
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,84	0,38	18,19	87,52	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,11	28,41	0,00
Итого			638	24,34	24,03	47,09	503,70	56,63
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	1,39	5,81	27,50	167,94	0,14
Итого			255	7,39	6,01	35,50	229,94	2,14
Ужин								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	115/30	12,06	13,18	81,01	490,84	0,27
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,35	25,54	1,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,75	0,22	18,10	85,44	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,72	28,08	0,59
Итого			441	15,69	13,46	111,18	629,90	2,02
Всего				58,20	55,61	260,43	1 785,11	70,60

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.