



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВАЯ)	150	4,19	4,28	13,99	111,89	0,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,65	0,64	11,31	57,64	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	3,97	3,38	13,07	99,56	0,69
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	74	1,10	0,37	15,44	70,56	7,35
Итого			401	10,94	12,80	53,85	377,05	8,58
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,22	2,09	7,31	53,18	4,83
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,44	10,63	4,61	143,84	0,33
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	40	0,47	1,60	1,91	24,54	1,70
2012	415	КАША РИСОВАЯ	120	1,77	3,45	18,48	112,03	0,00
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,07	1,67	27,71	22,86
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,38	0,32	15,26	73,43	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
Итого			586	13,72	20,16	57,95	469,56	29,72
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,37	3,76	7,23	81,30	0,81
Итого			180	4,37	3,76	7,23	81,30	0,81
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	45	6,28	6,10	0,69	82,94	0,84
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,13	3,45	17,24	108,57	15,40
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	18	0,52	0,04	1,11	6,80	0,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,59	0,21	17,06	80,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	8,87	35,79	0,02
Итого			387	11,60	9,80	44,97	314,62	16,96
Всего				40,63	46,52	164,00	1 242,53	56,07

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ)	180	5,05	4,54	16,95	129,60	0,65
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,97	0,76	13,48	68,74	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,88	0,04	35,20	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,74	4,03	15,63	118,92	0,83
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	74	1,11	0,37	15,48	70,75	7,37
Итого			465	12,89	13,58	61,58	423,21	8,85
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	1,48	2,00	8,99	60,33	5,65
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11,96	16,25	7,25	223,16	0,54
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,86	2,30	4,50	42,92	2,07
2012	415	КАША РИСОВАЯ	150	2,19	3,23	22,95	129,62	0,00
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	55	0,64	3,15	2,44	41,70	33,82
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,99	0,40	19,15	92,14	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,80	39,15	0,00
Итого			740	20,12	27,33	75,08	629,02	42,08
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,99	4,30	8,25	92,87	0,92
Итого			200	4,99	4,30	8,25	92,87	0,92
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	65	8,72	7,71	0,94	108,40	1,15
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,51	4,07	20,36	128,23	18,20
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	43	1,28	0,09	2,69	16,56	1,71
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,93	0,24	19,25	90,83	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	10,02	40,45	0,02
Итого			476	15,55	12,11	53,26	384,47	21,08
Всего				53,55	57,32	198,17	1 529,57	72,93

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