

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
4 сентября 2024 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,38	2,94	19,19	117,12	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	24	0,46	2,16	1,87	28,88	1,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,93	0,08	6,13	28,94	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,58	0,04	41,56	0,00
2008	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,15	2,61	12,04	85,00	0,56
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,77	46,85	9,97
Итого			401	10,91	15,08	49,19	379,94	12,23
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,18	3,06	15,87	107,75	2,85
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/30	7,84	11,21	10,48	174,27	1,46
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,18	3,11	17,68	107,57	8,93
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,83	3,34	3,81	49,11	3,15
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,35	0,31	15,07	72,52	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,60	34,40	0,00
Итого			576	17,38	21,03	71,51	545,62	16,39
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	140	4,42	5,89	6,18	95,67	0,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	48	4,06	5,73	25,80	167,22	0,00
Итого			188	8,48	11,62	31,98	262,89	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	3,71	3,35	11,38	91,03	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	8,86	36,35	0,45
Итого			340	4,58	3,41	25,26	151,06	0,95
Всего				41,35	51,14	177,94	1 339,51	29,57

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,07	3,55	23,15	141,24	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	49	0,94	4,40	3,80	58,78	3,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,93	0,08	6,13	28,94	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,24	0,04	38,41	0,00
2008	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,17	3,48	15,94	112,71	0,75
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,77	46,85	9,97
Итого			516	15,65	20,77	59,13	490,12	14,18
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/20	5,51	3,87	21,02	141,03	3,71
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,52	13,99	12,58	214,65	1,87
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,24	3,85	5,93	64,01	4,79
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,93	0,39	18,79	90,40	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,42	37,66	0,00
Итого			744	21,70	22,60	87,54	641,75	28,37
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,88	7,85	8,24	127,50	0,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	48	4,06	5,73	25,80	167,22	0,00
Итого			248	9,94	13,58	34,04	294,72	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,02	4,90	15,18	125,70	0,67
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,93	0,08	6,13	28,94	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	8,91	36,64	0,48
Итого			412	6,08	4,98	30,22	191,28	1,15
Всего				53,37	61,93	210,93	1 617,87	43,70

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.