

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
4 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,33	6,41	20,25	155,76	0,39
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,84	0,71	12,62	64,31	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,50	0,04	40,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,07	0,00	6,31	25,49	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	78	1,17	0,39	16,44	75,14	7,83
Итого			408	7,44	12,01	55,66	361,50	8,24
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,27	2,75	7,61	60,89	9,79
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,30	8,52	5,20	126,65	0,34
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,44	2,72	1,84	34,36	3,25
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,53	0,34	16,19	77,88	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,07	0,07	6,89	28,82	0,68
Итого			538	17,90	19,50	66,29	513,90	14,06
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,79	7,28	81,97	0,81
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			200	8,65	9,79	34,28	256,97	0,81
Ужин								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	8,18	10,37	24,29	224,31	0,06
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,87	0,15	12,32	58,13	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,74	4,04	13,74	111,46	0,84
Итого			365	14,79	14,56	50,35	393,90	0,90
Всего				48,78	55,86	206,58	1 526,27	24,01

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
4 октября 2024 г.

Сад 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,26	6,05	24,80	174,45	0,47
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,13	0,82	14,58	74,34	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	7,32	29,64	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	78	1,18	0,39	16,48	75,35	7,85
Итого			471	8,69	11,39	63,22	391,18	8,34
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,67	3,80	9,91	80,92	12,50
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,26	11,95	6,78	175,61	0,40
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,66	3,39	2,75	45,30	4,94
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,13	0,42	20,03	96,37	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,08	0,08	14,10	57,88	0,79
Итого			687	23,22	25,66	87,27	674,73	18,63
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,04	5,25	10,00	111,87	2,97
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			250	10,29	11,25	37,00	286,87	2,97
Ужин								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,08	9,94	24,06	219,06	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,18	0,26	20,89	98,58	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,67	3,10	11,93	91,35	0,63
Итого			442	14,93	13,30	56,88	408,99	0,68
Всего				57,13	61,60	244,37	1 761,77	30,62

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