

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
5 сентября 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	3,77	3,50	11,48	93,16	0,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,92	0,74	13,14	66,96	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,58	0,04	41,56	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	5,62	23,45	0,45
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,77	46,85	9,97
Итого			431	6,23	9,22	40,05	271,98	10,96
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,22	1,68	11,76	71,40	4,80
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,81	12,35	5,07	166,59	0,39
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	35	0,40	0,89	1,64	16,67	1,47
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,82	3,98	28,18	167,55	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ	40	0,33	1,16	2,11	20,75	3,20
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	6,45	25,80	0,00
Итого			571	18,93	20,37	70,28	541,28	9,86
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,76	4,11	6,57	87,03	1,15
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	1,23	2,08	4,39	41,28	0,00
Итого			200	5,99	6,19	10,96	128,31	1,15
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	150	2,75	5,78	15,30	125,37	14,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,03	0,17	13,38	63,15	0,00
2008	184	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	7,75	31,44	0,02
Итого			357	4,89	5,95	36,43	219,96	14,48
Всего				36,04	41,73	157,72	1 161,53	36,45

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
5 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 ЯЧНЕВОЙ	200	5,08	5,25	15,26	129,40	0,71
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,28	0,88	15,63	79,68	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,41	0,04	39,96	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	7,23	30,15	0,62
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,79	46,93	9,98
Итого			535	7,93	10,94	47,95	326,12	11,31
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,96	2,24	15,68	95,20	6,40
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,79	11,90	5,19	162,75	0,39
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,65	1,86	2,65	30,92	2,39
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,52	1,84	3,16	32,03	5,29
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,97	0,40	19,05	91,64	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,56	30,22	0,00
Итого			735	21,59	22,94	86,59	640,76	14,47
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	0,79	0,90	6,02	35,40	0,00
Итого			260	6,79	1,10	14,02	97,40	2,00
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	180	3,29	7,11	18,31	151,93	17,65
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,88	0,23	18,97	89,54	0,00
2008	184	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	7,78	31,57	0,02
Итого			418	6,28	7,34	45,06	273,04	17,67
Всего				42,59	42,32	193,62	1 337,32	45,45

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