

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

5 ноября 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,86	7,22	19,51	162,72	0,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,78	0,69	12,21	62,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	8,72	35,77	0,51
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	74	1,12	0,37	15,62	71,40	7,44
Итого			403	7,90	12,41	56,10	369,52	8,35
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,32	1,59	11,43	74,49	3,79
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/35	7,98	10,70	10,75	171,47	1,52
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	4,13	0,49	26,50	127,05	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,62	1,25	4,22	30,94	5,93
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,40	0,32	15,37	73,94	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	10,89	43,54	0,00
Итого			566	18,45	14,35	79,16	521,43	11,24
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,11	3,55	6,81	76,61	0,76
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	40	4,04	5,70	25,65	166,25	0,00
Итого			190	8,15	9,25	32,46	242,86	0,76
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	30	3,11	4,00	0,86	52,05	1,05
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,17	4,44	17,47	118,62	8,82
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	33	0,98	0,07	2,05	12,62	1,30
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	26	1,97	0,53	12,65	64,58	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			379	9,13	9,22	51,21	325,27	14,77
Всего				43,63	45,23	218,93	1 459,08	35,12

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
5 ноября 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,90	9,17	23,90	202,29	0,48
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,18	0,84	14,95	76,22	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	10,27	42,07	0,52
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	74	1,12	0,37	15,62	71,40	7,44
Итого			468	9,34	14,51	64,78	429,38	8,44
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,26	2,81	14,86	103,13	4,99
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/35	9,68	10,77	11,56	182,33	1,95
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,84	4,22	27,50	167,83	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	1,83	5,15	41,15	8,72
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,94	0,39	18,83	90,62	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,32	49,25	0,00
Итого			719	22,62	20,02	90,22	634,31	15,66
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,47	4,71	9,05	101,84	1,01
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,04	5,70	25,65	166,25	0,00
Итого			250	9,51	10,41	34,70	268,09	1,01
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	35	3,47	4,40	0,89	57,30	1,09
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,58	4,15	20,88	131,43	10,54
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,21	0,08	2,54	15,63	1,61
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	43	3,23	0,86	20,76	105,95	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,15	85,80	3,99
Итого			448	11,49	9,69	65,22	396,11	17,23
Всего				52,96	54,63	254,92	1 727,89	42,34

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.