

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
6 сентября 2024 г.

Ясли 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,12	18,91	2,20	227,50	0,17
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	29	0,88	0,06	1,84	11,36	1,17
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,97	0,76	13,49	68,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,21	25,09	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	89	1,34	0,45	18,74	85,68	8,93
Итого			424	16,41	23,27	42,51	446,46	10,29
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,62	3,78	9,67	79,81	12,83
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	8,03	8,57	0,46	110,93	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,15	14,69	0,58
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	7,52	31,25	0,62
Итого			528	18,85	17,87	65,26	498,47	14,03
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,00	4,31	8,26	92,97	0,92
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Итого			210	8,00	12,31	44,76	297,97	0,92
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,13	5,01	18,43	135,17	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,09	4,25	13,75	115,01	0,83
Итого			360	11,51	9,45	47,23	321,23	1,22
Всего				54,77	62,90	199,76	1 564,13	26,46

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

6 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	14,11	21,60	2,49	261,00	0,19
2015	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	49	1,46	0,10	3,07	18,89	1,95
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,35	0,91	16,08	81,97	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
2015	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	7,26	29,47	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,35	0,45	18,86	86,21	8,98
Итого			499	19,40	26,15	47,79	505,59	11,14
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,83	5,15	10,63	96,86	14,02
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	11,39	12,15	0,65	157,30	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,61	0,05	4,63	21,94	0,97
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,12	0,41	19,98	96,15	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	13,38	54,84	0,74
Итого			657	24,44	23,85	82,97	645,74	15,73
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,98	5,19	9,90	110,74	2,94
	К/К	ЗЕФИР	36	0,29	0,04	28,50	116,43	0,00
Итого			236	6,27	5,23	38,40	227,17	2,94
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,45	5,67	24,88	172,10	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3,01	0,24	19,79	93,38	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,65	3,07	11,80	90,45	0,62
Итого			439	12,11	8,98	56,47	355,93	1,14
Всего				62,22	64,21	225,63	1 734,43	30,95

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.