

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

8 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 219 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 120 | 9,76 | 14,95 | 7,54 | 203,72 | 0,70 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 38 | 0,72 | 3,38 | 2,93 | 45,23 | 2,66 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 18 | 1,31 | 0,51 | 9,00 | 45,85 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,01 | 2,06 | 0,02 | 18,70 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,10 | 0,00 | 6,25 | 25,39 | 0,02 |
| Итого | | | 331 | 11,90 | 20,90 | 25,74 | 338,89 | 3,38 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,10 | 1,10 | 7,09 | 42,99 | 4,91 |
| 2012 | 261 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ | 65 | 7,25 | 9,10 | 6,28 | 136,13 | 0,08 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 4,85 | 4,00 | 28,31 | 168,30 | 0,00 |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 40 | 0,48 | 0,04 | 3,75 | 17,74 | 0,76 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 36 | 2,40 | 0,32 | 15,37 | 73,94 | 0,00 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,72 | 0,14 | 14,52 | 61,81 | 2,88 |
| Итого | | | 551 | 16,80 | 14,70 | 75,32 | 500,91 | 8,63 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 140 | 4,03 | 3,47 | 5,55 | 73,59 | 0,97 |
| 2012 | 474 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 5,24 | 3,73 | 31,34 | 179,45 | 0,03 |
| Итого | | | 200 | 9,27 | 7,20 | 36,89 | 253,04 | 1,00 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,60 | 3,05 | 20,03 | 122,49 | 0,40 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 28 | 2,10 | 0,17 | 13,80 | 65,13 | 0,00 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,72 | 4,00 | 13,51 | 110,19 | 0,82 |
| Итого | | | 358 | 10,42 | 7,22 | 47,34 | 297,81 | 1,22 |
| Всего | | | | 48,39 | 50,02 | 185,29 | 1 390,65 | 14,23 |

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
8 ноября 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 | 219 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 140 | 11,23 | 16,23 | 8,48 | 224,96 | 0,82 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 57 | 1,07 | 5,03 | 4,35 | 67,26 | 3,96 |
| 2008 | К/К | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,58 | 0,61 | 10,82 | 55,14 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,01 | 2,06 | 0,02 | 18,70 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,10 | 0,00 | 7,63 | 30,89 | 0,02 |
| Итого | | | 402 | 13,99 | 23,93 | 31,30 | 396,95 | 4,80 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,52 | 1,72 | 9,50 | 60,20 | 6,83 |
| 2012 | 261 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ | 80 | 9,50 | 11,72 | 7,98 | 175,43 | 0,11 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 5,70 | 4,70 | 33,30 | 198,00 | 0,00 |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 0,73 | 0,06 | 5,55 | 26,32 | 1,15 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 3,01 | 0,40 | 19,27 | 92,73 | 0,00 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,86 | 0,17 | 17,44 | 74,25 | 3,45 |
| Итого | | | 695 | 21,32 | 18,77 | 93,04 | 626,93 | 11,54 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 170 | 4,84 | 4,17 | 6,67 | 88,42 | 1,17 |
| 2012 | 474 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 70 | 5,76 | 4,02 | 41,19 | 223,67 | 0,03 |
| Итого | | | 240 | 10,60 | 8,19 | 47,86 | 312,09 | 1,20 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,63 | 4,66 | 26,33 | 166,47 | 0,52 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 46 | 3,53 | 0,29 | 23,22 | 109,60 | 0,00 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,59 | 3,04 | 12,05 | 90,83 | 0,62 |
| Итого | | | 446 | 11,75 | 7,99 | 61,60 | 366,90 | 1,14 |
| Всего | | | | 57,66 | 58,88 | 233,80 | 1 702,87 | 18,68 |

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