

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

9 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,07	5,61	16,83	138,68	0,58
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,10	0,81	14,39	73,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,19	1,79	8,80	60,59	0,38
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	81	1,22	0,41	17,05	77,95	8,12
Итого			414	10,60	11,10	57,09	373,02	9,08
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,17	4,03	4,57	68,52	12,23
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	55	9,60	2,95	0,15	65,72	0,18
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,82	3,98	28,18	167,55	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,37	5,87	1,42	60,52	2,62
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
Итого			559	20,21	17,13	55,51	458,75	15,03
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,03	3,48	5,56	73,72	0,97
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,45	6,29	28,29	183,33	0,00
Итого			190	8,48	9,77	33,85	257,05	0,97
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	115/30	15,93	14,21	28,88	310,47	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,06	0,17	13,55	63,94	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	7,07	29,28	0,50
Итого			352	18,12	14,38	49,50	403,69	0,88
Всего				57,41	52,38	195,95	1 492,51	25,96

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
9 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,02	6,12	19,48	157,88	0,69
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,49	0,96	17,04	86,87	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,60	2,14	10,21	71,09	0,46
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	81	1,22	0,41	17,10	78,16	8,14
Итого			479	12,35	12,11	63,85	416,44	9,29
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/20/5	6,73	8,07	4,98	120,41	15,84
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	75	13,18	3,19	0,24	82,49	0,28
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	65	0,57	10,92	2,12	109,75	3,98
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,84	0,38	18,18	87,49	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,39	29,54	0,00
Итого			718	29,02	27,26	66,21	627,68	20,10
Полдник								
2008	435	КЕФИР	190	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,45	6,29	28,29	183,33	0,00
Итого			240	10,45	6,49	36,29	245,33	2,00
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130/30	18,15	15,57	29,87	335,91	0,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,74	0,22	18,03	85,07	0,00
2015	412	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,48	31,11	0,59
Итого			396	21,04	15,79	55,38	452,09	1,01
Всего				72,86	61,65	221,73	1 741,54	32,40

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.