

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,29	5,34	17,25	134,65	0,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	8,94	36,60	0,41
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,12	10,03
Итого			430	6,69	8,95	48,89	306,31	10,84
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,19	3,28	11,18	88,06	3,74
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8,49	8,00	0,14	106,32	0,00
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,84	0,46	24,62	118,03	0,00
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,48	4,89	2,59	56,35	1,31
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,58	0,34	16,53	79,54	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	10,65	42,57	0,00
Итого			549	18,58	16,97	65,71	490,87	5,05
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,87	4,20	8,05	90,62	0,90
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
Итого			200	5,43	4,86	23,51	161,42	0,90
Ужин								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	9,71	7,72	1,61	114,96	0,27
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,16	2,84	17,45	104,11	8,82
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	34	1,02	0,07	2,13	13,12	1,35
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	30	2,25	0,60	14,46	73,80	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,88	0,18	17,78	75,68	3,52
Итого			429	16,02	11,41	53,43	381,67	13,96
Всего				46,72	42,19	191,54	1 340,27	30,75

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
10 сентября 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	200	5,64	7,45	22,20	179,02	0,52
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,87	15,49	78,94	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
2015	412	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	12,02	49,22	0,58
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			535	8,47	11,20	59,53	376,62	11,10
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3,73	4,41	13,14	108,52	4,45
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,25	10,93	0,23	144,17	0,01
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,26	3,72	24,23	147,89	0,00
2008	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,71	6,64	3,82	78,04	1,94
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,23	0,43	20,71	99,63	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,04	52,10	0,00
Итого			670	23,18	26,13	75,17	630,35	6,40
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,40	4,66	8,93	100,53	1,00
	К/К	ПРЯНИКИ ГЛАЗИРОВАННЫЕ	50	3,03	2,41	38,46	187,69	0,00
Итого			250	8,43	7,07	47,39	288,22	1,00
Ужин								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	95	11,82	8,23	1,52	127,73	0,29
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,56	2,77	20,84	118,78	10,53
2015	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	42	1,27	0,08	2,67	16,43	1,69
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	35	2,60	0,69	16,68	85,15	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,95	0,19	19,14	81,50	1,56
Итого			502	19,20	11,96	60,85	429,59	14,07
Всего				59,28	56,36	242,94	1 724,78	32,57

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.