

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 октября 2024 г.

Ясли 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	150	4,38	4,66	32,23	188,99	1,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,75	0,68	11,99	61,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,67	0,04	33,24	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,06	0,00	2,32	10,01	0,44
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,19	0,40	16,66	76,16	7,93
Итого			408	7,40	9,41	63,24	369,53	9,39
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,79	8,16	15,31	145,94	2,67
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	16,45	18,40	20,28	312,47	1,08
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	37	0,29	0,04	0,62	4,77	1,83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,44	0,12	9,48	44,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,50	0,33	16,01	77,05	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,37	21,50	0,00
Итого			534	23,47	27,05	67,07	606,46	5,58
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,23	3,65	5,84	77,36	1,02
2018	208	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,88	3,60	24,78	159,50	0,03
Итого			200	11,11	7,25	30,62	236,86	1,05
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,41	3,79	18,18	120,99	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,10	0,09	7,25	34,21	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,40	2,07	20,53	110,95	0,83
Итого			344	6,91	5,95	45,96	266,15	1,22
Всего				48,89	49,66	206,89	1 479,00	17,24

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 октября 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	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	180	5,21	6,04	36,93	223,64	1,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	2,03	0,78	13,90	70,84	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,05	0,03	27,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	4,96	20,89	0,57
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,19	0,40	16,66	76,16	7,93
Итого			472	8,57	10,27	72,48	419,23	9,52
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,54	12,92	19,98	210,50	3,63
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	18,79	20,20	23,30	350,13	1,22
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	45	0,36	0,05	0,77	5,89	2,27
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,84	0,15	12,08	57,01	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,15	0,42	20,20	97,20	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	5,73	22,93	0,00
Итого			657	27,68	33,74	82,06	743,66	7,12
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,06	4,37	6,99	92,56	1,22
2018	208	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,24	4,05	37,15	222,59	0,05
Итого			250	14,30	8,42	44,14	315,15	1,27
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,51	5,56	24,69	167,51	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,84	0,15	12,08	57,01	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,67	2,30	22,82	123,28	0,92
Итого			424	9,02	8,01	59,59	347,80	1,42
Всего				59,57	60,44	258,27	1 825,84	19,33

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.