

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
11 октября 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	150	3,58	3,54	12,15	95,23	0,38
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,69	0,65	11,57	58,95	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,05	3,42	11,20	92,91	0,70
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,17	0,39	16,35	74,76	7,79
Итого			407	10,51	11,09	51,30	349,90	8,87
Обед								
	103	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,12	1,20	8,08	47,89	3,30
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	7,69	5,57	4,64	99,54	0,21
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	115	2,87	3,25	7,40	70,24	20,39
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,47	3,24	37,29	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,43	0,12	9,41	44,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,05	24,19	0,00
Итого			566	15,81	12,90	52,60	389,84	25,42
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,00	4,31	8,26	92,97	0,92
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,13	3,00	13,69	76,88	0,00
Итого			200	6,13	7,31	21,95	169,85	0,92
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	130	12,55	9,23	15,95	199,36	0,43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,86	0,17	17,30	73,64	3,43
Итого			325	14,55	9,49	40,78	308,52	3,86
Всего				47,00	40,79	166,63	1 218,11	39,07

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
11 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								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	180	3,81	3,60	11,91	95,88	0,46
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,03	0,79	13,92	70,93	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,45	2,12	20,98	113,36	0,85
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,17	0,39	16,33	74,66	7,78
Итого			472	9,48	9,99	63,17	382,88	9,09
Обед								
	103	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,61	2,50	11,58	75,82	4,40
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	9,96	6,59	5,23	120,15	0,23
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	155	3,91	4,43	10,09	95,79	27,81
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,61	4,85	55,03	2,27
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,83	0,15	12,06	56,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,70	0,36	17,27	83,08	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,44	29,74	0,00
Итого			740	20,83	17,64	68,52	516,50	34,71
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,04	5,25	10,00	111,87	2,97
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	45	2,82	7,51	34,27	192,50	0,00
Итого			245	8,86	12,76	44,27	304,37	2,97
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	150	14,91	10,44	17,83	227,77	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,83	0,15	12,06	56,89	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			374	17,74	10,79	49,69	370,66	4,52
Всего				56,91	51,18	225,65	1 574,41	51,29

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.