



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

12 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								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	150	3,43	2,87	12,39	89,59	0,39
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,66	11,68	59,54	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,50	0,04	40,80	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,39	2,84	10,34	81,28	0,61
Итого			328	8,55	10,87	34,45	271,21	1,00
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,57	3,21	10,08	76,01	4,67
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65	8,83	9,42	2,67	131,00	0,54
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,30	3,68	15,69	105,29	7,62
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,54	1,86	2,04	27,82	8,57
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,47	0,33	15,80	76,02	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,03	0,03	5,09	20,89	0,29
Итого			547	15,74	18,53	51,37	437,03	21,69
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	17	1,02	0,81	12,95	63,22	0,00
Итого			197	6,08	5,18	21,33	157,50	0,94
Ужин								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120/30	21,18	16,09	27,69	344,33	0,49
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	24	1,77	0,47	11,39	58,14	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	5,61	23,69	0,63
Итого			354	23,09	16,56	44,69	426,16	1,12
Всего				53,46	51,14	151,84	1 291,90	24,75

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
12 ноября 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	180	4,13	3,66	14,98	109,93	0,47
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,01	0,78	13,80	70,33	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	4,08	0,04	36,98	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90
Итого			392	7,51	9,69	48,98	313,54	1,37
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,09	4,53	12,81	100,98	6,39
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	85	11,10	11,74	3,77	165,08	0,70
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,71	4,53	18,48	125,85	8,97
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,91	3,11	3,53	46,98	27,08
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,06	0,41	19,59	94,25	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,03	0,03	11,51	46,64	0,34
Итого			696	19,90	24,35	69,69	579,78	43,48
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	43	2,55	2,03	32,45	158,34	0,00
Итого			243	8,65	7,33	42,55	271,34	3,00
Ужин								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	140/30	24,24	18,06	29,05	380,22	0,35
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	39	2,95	0,79	18,98	96,85	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,57	27,53	0,65
Итого			409	27,34	18,85	54,60	504,60	1,00
Всего				63,40	60,22	215,82	1 669,26	48,85

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