

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

13 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,94	3,43	22,39	136,64	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	39	0,74	3,46	2,99	46,25	2,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,97	0,08	6,39	30,14	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,75	0,04	34,00	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,44	2,89	11,31	85,76	0,62
<b>Итого</b>			<b>337</b>	<b>11,67</b>	<b>15,92</b>	<b>43,27</b>	<b>364,38</b>	<b>3,34</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,75	2,22	19,47	117,11	2,88
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/40	7,68	11,03	8,44	164,00	1,66
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,19	2,62	17,83	103,93	9,01
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	35	0,88	1,81	3,96	36,27	10,04
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,53	0,34	16,19	77,88	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,16	24,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>583</b>	<b>18,03</b>	<b>18,02</b>	<b>72,05</b>	<b>523,82</b>	<b>23,59</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	130	4,12	5,49	5,77	89,28	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	55	3,89	3,24	29,40	164,27	0,00
<b>Итого</b>			<b>185</b>	<b>8,01</b>	<b>8,73</b>	<b>35,17</b>	<b>253,55</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	150	3,73	4,14	10,03	92,98	0,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,73	0,14	11,40	53,82	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	6,45	26,66	0,37
<b>Итого</b>			<b>353</b>	<b>5,59</b>	<b>4,28</b>	<b>27,88</b>	<b>173,46</b>	<b>0,93</b>
<b>Всего</b>				<b>43,30</b>	<b>46,95</b>	<b>178,37</b>	<b>1 315,21</b>	<b>27,86</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

13 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,69	4,10	26,69	162,86	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	58	1,11	5,19	4,49	69,36	4,08
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,21	0,10	7,93	37,42	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,28	0,03	29,73	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90
<b>Итого</b>			<b>429</b>	<b>13,49</b>	<b>18,46</b>	<b>59,60</b>	<b>458,86</b>	<b>4,98</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,24	3,50	25,50	158,73	3,76
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	75/40	10,07	13,55	9,29	199,77	2,07
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	0,51	20,00	94,94	18,18
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,24	2,16	5,00	45,14	15,24
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,12	0,41	19,96	96,06	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,60	30,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>732</b>	<b>23,20</b>	<b>20,13</b>	<b>87,35</b>	<b>625,02</b>	<b>39,25</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	170	4,94	6,59	6,92	107,08	0,00
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	5,59	3,68	38,12	207,87	0,00
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>10,53</b>	<b>10,27</b>	<b>45,04</b>	<b>314,95</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	200	5,01	4,85	13,29	117,84	0,74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,41	0,20	15,86	74,87	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	7,17	29,63	0,39
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>7,56</b>	<b>5,05</b>	<b>36,32</b>	<b>222,34</b>	<b>1,13</b>
<b>Всего</b>				<b>54,78</b>	<b>53,91</b>	<b>228,31</b>	<b>1 621,17</b>	<b>45,36</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.