

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
14 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	145	11,14	23,83	8,29	292,43	0,63
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,35	4,62	71,47	4,20
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,17	0,04	37,82	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,81	51,64	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			510	14,31	34,33	45,84	552,76	14,85
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	3,39	10,20	77,56	11,12
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	70	8,04	6,20	6,28	113,22	0,09
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,79	31,29	1,15
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,89	0,38	18,53	89,15	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,92	55,66	0,00
Итого			684	18,84	14,73	89,02	564,88	12,36
Полдник								
2008	435	КЕФИР	159	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
	К/К	ЗЕФИР	27	0,22	0,03	21,52	87,91	0,00
Итого			186	6,22	0,23	29,52	149,91	2,00
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	90	20,43	16,03	25,81	333,08	0,21
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,43	6,62	52,37	0,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,57	59,34	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00
Итого			365	26,19	21,12	69,80	578,79	1,34
Всего				65,56	70,41	234,18	1 846,34	30,55

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.