

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 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 ПШЕННОЙ	150	3,11	2,95	11,68	86,23	0,39
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,67	0,64	11,42	58,22	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,58	0,04	41,56	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,39	2,83	15,69	102,56	0,61
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Итого			425	8,60	11,40	48,61	335,46	10,98
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,54	3,90	9,96	81,28	4,37
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,23	11,93	2,93	168,02	0,53
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	4,33	15,71	111,27	7,62
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,59	2,26	3,44	37,31	9,45
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,35	0,31	15,07	72,52	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			566	19,77	22,88	62,26	534,90	24,97
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Итого			220	7,42	6,25	38,38	240,68	0,94
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	22	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,79	0,45	24,32	116,57	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,57	3,09	47,74	2,81
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,19	0,10	7,81	36,84	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0,01	12,21	50,41	0,88
Итого			358	8,45	6,43	47,58	283,02	3,69
Всего				44,24	46,96	196,83	1 394,06	40,58

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 октября 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	3,86	3,61	14,43	106,31	0,47
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,92	0,74	13,15	67,02	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,13	3,40	18,88	123,57	0,73
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			485	10,34	12,28	56,30	381,30	11,20
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,02	4,91	13,06	105,02	5,75
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,22	15,32	3,56	212,78	0,67
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,54	18,53	126,18	9,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,90	3,08	4,87	52,14	14,27
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,99	0,40	19,12	92,02	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			730	24,85	28,45	78,94	674,14	33,69
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Итого			240	8,46	7,18	40,10	259,40	3,00
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	25	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,85	0,57	31,09	149,06	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,46	4,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,17	0,01	13,00	53,66	0,90
Итого			440	13,17	10,68	61,56	396,39	5,10
Всего				56,82	58,59	236,90	1 711,23	52,99

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.