

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,43	4,98	20,92	145,93	0,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,77	0,69	12,15	61,93	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,00	0,03	27,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,07	0,00	5,43	21,98	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Итого			429	6,69	9,07	48,33	304,05	10,42
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,34	1,88	7,79	53,94	12,18
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,04	12,69	5,72	173,16	0,40
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2008	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,48	2,68	2,55	36,29	1,29
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,53	0,34	16,19	77,88	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	6,66	27,73	0,58
Итого			548	19,74	22,75	67,47	554,30	14,45
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
	К/К	ЗЕФИР	15	0,09	0,01	9,43	38,53	0,00
Итого			195	5,15	4,38	17,81	132,81	0,94
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	150	3,70	4,57	27,67	167,17	0,86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,89	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,98	4,19	13,88	114,48	0,84
Итого			360	10,90	8,94	56,15	350,54	1,70
Всего				42,48	45,14	189,76	1 341,70	27,51

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 ноября 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,31	5,82	24,75	172,36	0,48
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,07	0,80	14,18	72,30	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,92	0,03	26,49	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,80	27,55	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,75	46,77	9,95
Итого			493	7,89	9,94	55,51	345,47	10,45
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,73	3,09	9,96	75,36	13,80
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,01	16,69	7,62	228,68	0,54
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,42	1,13	2,12	20,68	1,01
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2008	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,71	4,35	3,86	57,58	1,95
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,17	0,42	20,28	97,59	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	12,81	52,49	0,69
Итого			728	25,53	31,77	90,35	751,03	17,99
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
	К/К	ЗЕФИР	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,00
Итого			230	6,34	5,33	34,04	210,80	3,00
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	200	5,07	5,63	37,82	223,10	1,17
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,30	24,65	116,31	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,67	3,12	11,43	89,41	0,64
Итого			450	12,49	9,05	73,90	428,82	1,81
Всего				52,25	56,09	253,80	1 736,12	33,25

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