

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 сентября 2024 г.

Ясли 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	150	3,14	3,34	11,71	89,86	0,37
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,63	0,63	11,14	56,77	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,25	2,67	10,83	81,11	0,57
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,77	46,85	9,97
Итого			427	8,45	11,17	43,49	311,99	10,91
Обед								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,57	3,79	10,57	82,98	4,52
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	7,75	2,77	4,00	72,10	0,53
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,22	3,43	14,85	99,18	7,19
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	35	0,41	1,69	1,71	24,34	2,92
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
2008	167	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	6,25	26,07	0,59
Итого			533	14,22	12,03	51,51	372,66	15,75
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,99	3,43	6,60	74,21	0,74
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,39	6,20	27,90	180,83	0,00
Итого			200	8,38	9,63	34,50	255,04	0,74
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110/30	17,14	16,72	12,96	273,89	0,33
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	30	2,25	0,60	14,46	73,80	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	5,13	21,54	0,50
Итого			350	19,52	17,32	32,55	369,23	0,83
Всего				50,57	50,15	162,05	1 308,92	28,23

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	180	3,96	3,69	13,36	103,11	0,49
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,01	0,78	13,77	70,19	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,46	0,03	31,39	0,00
2008	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,27	3,59	13,56	104,59	0,77
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,72	46,63	9,92
Итого			492	10,66	11,92	50,44	355,91	11,18
Обед								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК	180	2,09	4,10	12,68	96,69	6,20
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	75	9,84	3,83	4,89	93,94	0,71
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,58	3,93	17,46	115,75	8,48
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	55	0,61	3,58	2,58	46,02	4,49
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,78	0,37	17,79	85,61	0,00
2008	167	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	12,05	49,48	0,70
Итого			652	17,97	15,88	67,45	487,49	20,58
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,04	9,60	107,35	2,85
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,39	6,20	27,90	180,83	0,00
Итого			250	10,19	11,24	37,50	288,18	2,85
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	125/30	18,44	17,70	14,05	292,92	0,36
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	35	2,61	0,70	16,78	85,64	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,42	26,91	0,58
Итого			390	21,20	18,40	37,25	405,47	0,94
Всего				60,02	57,44	192,64	1 537,05	35,55

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.