

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 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 ПШЕНИЧНОЙ	150	3,12	2,60	11,09	80,70	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,27	0,10	8,36	39,47	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,44	2,83	15,98	103,95	0,61
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	63	0,25	0,25	6,18	29,65	6,31
Итого			388	8,11	9,91	41,65	291,17	7,31
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	3,98	3,16	14,38	102,05	2,82
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/30	7,93	10,65	11,33	172,84	1,45
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,18	3,11	17,62	107,25	8,90
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,65	1,66	3,54	32,12	8,81
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,29	45,15	0,00
Итого			575	17,06	18,89	73,00	530,80	21,98
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,75	5,00	5,25	81,30	0,00
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	25	0,98	0,36	13,03	59,31	0,05
Итого			150	4,73	5,36	18,28	140,61	0,05
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	95/30	13,03	12,01	30,52	284,44	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,01	11,64	48,00	0,82
Итого			317	14,13	12,10	48,43	362,04	1,23
Всего				44,03	46,26	181,36	1 324,62	30,57

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 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								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	3,75	3,44	13,46	100,37	0,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,13	10,56	49,84	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	63	0,25	0,25	6,16	29,54	6,28
Итого			448	9,77	11,35	49,10	340,72	7,48
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,21	3,82	19,05	131,64	3,71
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,67	12,49	13,57	205,50	1,76
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,97	3,00	5,80	54,58	12,94
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,91	0,39	18,63	89,65	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,96	55,80	0,00
Итого			734	21,26	20,20	90,81	631,17	36,41
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	167	5,00	6,67	7,00	108,38	0,00
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30	1,20	0,45	15,98	72,84	0,02
Итого			197	6,20	7,12	22,98	181,22	0,02
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110/30	18,59	13,97	34,15	340,11	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,27	0,10	8,36	39,47	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,17	0,01	13,00	53,66	0,90
Итого			357	20,03	14,08	55,51	433,24	1,38
Всего				57,26	52,75	218,40	1 586,35	45,29

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