

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
18 октября 2024 г.

Ясли 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,49	6,07	22,77	163,35	0,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	10,66	42,91	0,02
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	20,95	95,76	9,98
Итого			425	7,23	11,14	62,13	378,72	10,40
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,24	3,34	8,07	67,79	9,22
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	7,06	32,36	1,15
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	7,20	8,33	3,58	117,96	0,34
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,04	0,27	13,07	62,89	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	11,09	45,42	0,59
Итого			571	17,56	17,16	71,43	511,72	11,30
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,43	3,82	7,33	82,52	0,82
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,23	2,22	29,14	153,27	0,01
Итого			200	8,66	6,04	36,47	235,79	0,83
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,70	4,90	21,70	155,00	1,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,84	0,15	12,13	57,23	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			374	8,04	5,15	43,73	255,23	3,00
Всего				41,49	39,49	213,76	1 381,46	25,53

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
18 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,33	6,05	26,68	182,14	0,48
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,36	0,53	9,35	47,67	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,17	0,04	37,85	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,79	51,56	0,02
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,02	10,00
Итого			485	8,32	11,25	69,86	415,24	10,50
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,67	4,00	10,72	86,19	12,46
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,04	12,11	4,65	167,76	0,40
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,77	31,21	1,15
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,58	0,34	16,50	79,37	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	23,00	93,29	0,70
Итого			689	22,51	22,60	95,34	676,47	14,71
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,87	1,31	28,32	140,41	0,01
Итого			250	9,97	6,61	38,42	253,41	3,01
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,70	4,90	21,70	155,00	1,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,25	20,01	94,44	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			390	9,24	5,25	51,61	292,44	3,00
Всего				50,04	45,71	255,23	1 637,56	31,22

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