

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
18 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,33	3,71	19,89	130,67	0,39
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,83	0,32	5,65	28,82	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,95	2,48	0,00	30,62	0,06
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,19	1,79	8,80	60,59	0,38
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,09	0,36	15,29	69,89	7,28
Итого			398	10,41	11,96	49,66	350,51	8,11
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,03	1,72	5,14	40,56	7,10
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	6,19	2,55	2,30	56,96	0,47
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,20	15,65	100,73	7,59
2008	39	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,60	3,92	2,86	49,68	3,05
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,71	0,36	17,38	83,62	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
Итого			540	12,85	11,75	50,11	358,64	18,21
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,26	4,54	8,71	97,96	0,97
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	25	1,03	0,38	14,60	65,93	0,06
Итого			205	6,29	4,92	23,31	163,89	1,03
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120/30	17,23	14,54	35,46	344,65	0,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,75	0,22	18,06	85,26	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	7,03	29,04	0,50
Итого			366	20,09	14,76	60,55	458,95	1,06
Всего				49,64	43,39	183,63	1 331,99	28,41

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
18 ноября 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	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,10	5,23	22,72	158,87	0,47
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,98	0,38	6,68	34,06	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	2,96	3,76	0,00	46,41	0,09
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,15	10,20	71,25	0,46
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,09	0,36	15,31	70,01	7,29
Итого			468	12,76	15,18	54,94	410,52	8,31
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,67	4,00	7,93	75,28	10,56
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	75	9,96	3,60	3,33	86,12	0,72
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,71	3,60	18,50	117,55	8,99
2008	39	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,88	5,91	3,74	72,73	4,63
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,38	0,45	21,64	104,12	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,43	29,70	0,00
Итого			695	18,60	17,56	62,57	485,50	24,90
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,04	5,25	10,00	111,87	2,97
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	35	1,48	0,55	21,04	95,06	0,09
Итого			235	7,52	5,80	31,04	206,93	3,06
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	140/30	19,70	16,58	36,87	379,17	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,81	0,15	11,90	56,18	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	7,39	30,66	0,52
Итого			394	21,65	16,73	56,16	466,01	1,12
Всего				60,53	55,27	204,71	1 568,96	37,39

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.