

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
19 сентября 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,47	5,59	18,16	141,47	0,57
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,25	0,48	8,57	43,67	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,67	0,04	33,24	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	6,70	27,75	0,45
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,39	0,39	9,67	46,39	9,87
Итого			422	6,24	10,13	43,14	292,52	10,89
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,22	1,68	11,76	71,40	4,80
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	6,45	11,20	3,41	140,11	0,30
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,30	0,89	1,22	14,47	1,07
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,15	3,54	20,76	127,61	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ	45	0,41	2,24	2,43	32,50	5,41
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,53	30,10	0,00
Итого			558	14,74	19,84	61,24	484,18	11,58
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,64	4,00	6,39	84,73	1,12
	К/К	ЗЕФИР	12	0,10	0,01	9,75	39,84	0,00
Итого			172	4,74	4,01	16,14	124,57	1,12
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	160	2,51	5,35	15,24	120,66	20,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,95	0,16	12,82	60,52	0,00
2008	184	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	7,75	31,44	0,02
Итого			366	4,57	5,51	35,81	212,62	20,49
Всего				30,29	39,49	156,33	1 113,89	44,08

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

19 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,35	6,32	22,22	168,20	0,68
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,41	0,54	9,63	49,08	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,24	0,03	29,34	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	7,16	29,74	0,58
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,73	46,66	9,93
Итого			484	7,31	10,50	48,77	323,02	11,19
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,96	2,24	15,68	95,20	6,40
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,24	16,18	5,50	208,57	0,47
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,51	1,42	2,04	23,65	1,81
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,10	4,60	27,00	166,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,60	2,96	3,48	44,04	8,44
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,77	0,37	17,71	85,20	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,57	34,30	0,00
Итого			732	21,18	27,77	79,98	656,96	17,12
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
	К/К	ЗЕФИР	30	0,24	0,03	24,14	98,62	0,00
Итого			210	6,24	0,23	32,14	160,62	2,00
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,39	6,33	19,85	151,81	26,92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,68	0,22	17,59	83,04	0,00
2008	184	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	8,79	35,61	0,02
Итого			435	6,18	6,55	46,23	270,46	26,94
Всего				40,91	45,05	207,12	1 411,06	57,25

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