

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,07	20,85	2,11	244,33	0,16
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	33	0,98	0,07	2,05	12,62	1,30
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,25	25,39	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	82	1,23	0,41	17,27	78,96	8,23
Итого			415	15,90	25,00	37,99	441,75	9,71
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,39	2,56	8,32	62,72	10,90
2008	68	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	50	10,16	8,71	0,45	120,67	0,21
2012	133	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	125	2,84	9,21	20,40	176,51	10,01
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,48	0,04	3,75	17,74	0,76
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,07	0,07	6,52	27,42	0,71
Итого			550	17,26	20,90	54,28	476,45	22,59
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,83	3,31	6,34	71,37	0,71
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	45	2,22	0,83	24,68	115,17	0,08
Итого			195	6,05	4,14	31,02	186,54	0,79
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,20	4,89	19,85	139,88	0,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,74	3,95	13,17	108,46	0,77
Итого			340	9,70	8,90	38,04	272,02	1,13
Всего				48,91	58,94	161,33	1 376,76	34,22

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,01	22,78	2,38	270,73	0,18
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,22	0,08	2,55	15,72	1,62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,80	0,15	11,86	55,97	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,00	0,03	27,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,85	27,77	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	82	1,24	0,41	17,30	79,07	8,24
Итого			471	18,38	26,42	40,97	476,46	10,06
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,79	3,69	10,12	81,72	13,87
2008	68	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	65	13,75	11,76	0,59	163,10	0,28
2012	133	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	145	3,13	9,46	23,22	191,22	11,48
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,35	25,58	1,15
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,85	0,38	18,28	87,94	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,08	0,08	13,19	54,37	0,84
Итого			693	22,33	25,43	70,75	603,93	27,62
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,55	4,82	9,19	102,83	2,73
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,82	1,06	31,45	146,66	0,10
Итого			235	8,37	5,88	40,64	249,49	2,83
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,62	5,43	26,95	178,74	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,09	0,09	7,17	33,83	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,36	2,85	10,93	83,62	0,58
Итого			414	10,07	8,37	45,05	296,19	1,06
Всего				59,15	66,10	197,41	1 626,07	41,57

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