

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,57	6,57	20,50	160,15	0,59
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,42	0,55	9,71	49,49	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0,01	10,03	41,55	0,82
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,82	47,12	10,03
Итого			425	6,57	11,66	50,10	335,71	11,44
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,72	2,33	4,33	41,35	7,40
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	25	0,20	2,71	3,21	38,13	2,02
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	6,96	5,49	3,09	90,08	0,09
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	3,89	15,70	107,28	7,62
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,84	0,24	11,78	56,66	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,83	47,30	0,00
Итого			523	12,03	14,66	49,94	380,80	17,13
Полдник								
2008	435	КЕФИР	112	3,25	2,80	4,49	59,44	0,79
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	39	2,29	1,83	29,17	142,33	0,00
Итого			151	5,54	4,63	33,66	201,77	0,79
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130/30	17,94	16,46	41,85	390,74	0,58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,12	3,40	18,71	122,91	0,73
Итого			370	24,35	20,05	75,61	584,70	1,31
Всего				48,49	51,00	209,31	1 502,98	30,67

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
21 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,45	7,96	24,21	191,04	0,70
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,72	0,66	11,76	59,97	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,01	11,64	48,00	0,82
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
Итого			485	7,75	13,16	57,45	383,39	11,52
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,06	4,03	6,22	65,63	9,88
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	25	0,19	2,92	3,40	40,80	1,98
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	75	9,09	6,57	3,03	107,94	0,12
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,56	18,53	126,32	8,99
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,28	0,30	14,60	70,25	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,98	55,89	0,00
Итого			644	15,34	18,38	59,76	466,83	20,97
Полдник								
2008	435	КЕФИР	149	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	39	2,29	1,83	29,17	142,33	0,00
Итого			188	8,29	2,03	37,17	204,33	2,00
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150/30	20,41	18,68	45,58	435,99	0,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,58	3,78	20,89	136,99	0,81
Итого			400	26,52	22,58	76,51	620,34	1,25
Всего				57,90	56,15	230,89	1 674,89	35,74

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.