

Утверждаю

Заведую

МБ ДОУ №

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

22 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,98	8,64	24,37	199,75	0,49
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,91	0,74	13,06	66,55	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,17	0,04	37,83	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	11,70	48,22	0,82
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Итого			485	8,46	13,95	58,97	399,34	11,31
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,28	4,40	14,91	117,71	5,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,14	11,68	1,99	161,58	0,01
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,79	4,18	27,23	166,17	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,51	4,87	54,26	2,28
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,50	12,08	61,64	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,53	0,34	16,18	77,83	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,91	55,61	0,00
Итого			713	26,45	24,61	91,17	694,80	7,29
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	5,76	4,80	43,52	243,20	0,00
Итого			230	10,82	9,17	51,90	337,48	0,94
Ужин								
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	25	3,55	3,55	0,80	49,50	1,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	2,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,57	59,34	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	167	0,83	0,17	16,83	71,67	3,33
Итого			397	10,29	4,48	53,15	293,91	24,33
Всего				56,02	52,21	255,19	1 725,53	43,87

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна



МЕНЮ

22 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,02	6,87	20,93	166,08	0,41
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,58	0,61	10,85	55,31	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,58	0,04	41,56	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,13	0,00	9,97	41,10	0,67
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Итого			425	7,16	12,46	51,57	350,94	11,06
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,24	3,60	11,24	91,44	3,74
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8,95	8,37	0,91	114,70	0,00
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,15	0,49	26,60	127,50	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,19	3,26	34,93	1,53
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	20	1,50	0,40	9,64	49,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,06	0,27	13,19	63,45	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			561	20,45	15,32	76,67	528,52	5,27
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,62	3,85	34,92	195,17	0,00
Итого			200	8,84	7,49	41,90	273,74	0,78
Ужин								
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2,07	4,85	16,65	118,73	8,40
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	25	3,69	3,69	0,83	51,48	1,04
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,19	0,08	2,50	15,42	1,59
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,19	0,10	7,81	36,84	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	167	0,83	0,17	16,83	71,67	3,33
Итого			353	8,97	8,89	44,62	294,14	14,36
Всего				45,42	44,16	214,76	1 447,34	31,47

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