

МЕНЮ

23 сентября 2024 г.

Ясли 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"	150	4,30	6,43	16,59	142,14	0,57
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,83	0,71	12,56	64,04	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,58	0,04	41,56	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,18	1,78	8,30	58,36	0,38
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,21	0,40	16,99	77,65	8,09
Итого			409	9,55	13,90	54,48	383,75	9,04
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,35	2,83	6,49	57,22	14,01
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ	135	2,21	5,90	15,17	124,10	12,44
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,38	3,92	1,27	41,87	9,22
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,53	30,10	0,00
Итого			568	6,15	12,94	44,59	321,28	35,67
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	3,98	3,43	5,49	72,81	0,96
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,12	5,82	26,19	169,75	0,00
Итого			190	8,10	9,25	31,68	242,56	0,96
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	115/30	16,33	16,17	31,43	339,61	0,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,87	0,15	12,27	57,89	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	6,79	28,46	0,66
Итого			349	18,35	16,32	50,49	425,96	1,15
Всего				42,15	52,41	181,24	1 373,55	46,82

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
23 сентября 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	5,16	7,66	20,45	172,34	0,68
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,10	0,81	14,37	73,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,56	2,11	9,86	69,31	0,45
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,21	0,40	16,89	77,19	8,04
Итого			473	11,06	15,11	61,61	429,47	9,17
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,80	2,04	8,42	60,15	16,31
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ	165	2,64	6,46	18,13	142,95	14,91
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	55	0,56	5,76	1,86	61,51	13,54
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,80	0,37	17,93	86,29	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	8,07	32,25	0,00
Итого			662	7,80	14,63	54,41	383,15	44,76
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,12	5,82	26,19	169,75	0,00
Итого			230	10,12	6,02	34,19	231,75	2,00
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	135/30	18,55	17,33	33,47	367,52	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,13	0,17	14,02	66,19	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,05	29,54	0,68
Итого			393	20,83	17,50	54,54	463,25	1,07
Всего				49,81	53,26	204,75	1 507,62	57,00

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