

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

23 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,71	17,68	2,02	210,08	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	70	0,41	0,03	0,86	5,32	0,55
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,67	0,64	11,42	58,22	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,58	0,04	41,56	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	9,90	40,04	0,02
2008		БАНАН	90	1,14	0,38	16,01	73,17	7,62
Итого			445	14,07	23,31	40,25	428,39	8,19
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,97	2,53	15,43	92,64	7,70
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,27	4,83	4,39	98,74	1,32
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,91	8,92	7,72	119,33	7,02
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,80	3,30	11,79	84,24	5,68
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,28	13,66	65,72	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00
Итого			722	17,28	20,06	80,89	575,67	23,72
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	156	4,69	6,26	6,57	101,67	0,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			176	5,87	7,20	21,57	174,87	0,00
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,20	0,18	14,50	68,41	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	22,32	120,60	0,90
Итого			359	8,23	5,37	49,84	282,01	1,50
Всего				45,45	55,94	192,55	1 460,94	33,41

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

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

23 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,53	20,68	2,36	245,83	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	1,03	0,07	2,15	13,25	1,37
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,99	0,77	13,62	69,45	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,17	0,04	37,85	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,79	51,56	0,02
2008		БАНАН	100	1,14	0,38	15,97	73,03	7,61
Итого			535	16,82	26,07	46,93	490,97	9,00
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3,60	2,86	19,20	117,00	12,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,05	7,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,22	5,49	4,56	109,28	1,52
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,48	4,32	16,24	112,80	4,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,64	0,35	16,91	81,34	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00
Итого			810	21,04	22,12	92,51	654,47	26,52
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	174	5,22	6,96	7,30	113,02	0,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			224	8,17	9,31	44,80	296,02	0,00
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,07	0,25	20,19	95,30	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00
Итого			440	10,53	6,67	62,35	353,30	1,80
Всего				56,56	64,17	246,59	1 794,76	37,32

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