

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,69	6,68	19,48	157,33	0,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,00	0,77	13,71	69,87	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	12,13	49,69	0,66
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,38	0,38	9,39	45,05	9,58
Итого			432	7,23	12,41	54,75	363,50	10,64
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,24	8,97	11,24	139,84	3,74
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55	8,05	7,51	0,11	100,06	0,00
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,43	0,41	22,04	105,64	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	26	0,20	0,03	0,43	3,32	1,28
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	18	1,33	0,36	8,57	43,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,50	0,33	16,01	77,05	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			537	18,75	17,61	70,23	516,94	5,02
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,91	4,23	8,12	91,37	0,91
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,11	0,89	14,17	69,13	0,00
Итого			200	6,02	5,12	22,29	160,50	0,91
Ужин								
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,16	4,87	17,43	122,47	8,80
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,61	0,04	1,28	7,85	0,81
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,93	0,08	6,13	28,94	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,89	0,18	17,96	76,44	3,56
Итого			322	4,59	5,17	42,80	235,70	13,17
Всего				36,59	40,31	190,07	1 276,64	29,74

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,66	8,58	22,84	191,75	0,48
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,31	0,89	15,85	80,81	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,27	0,04	38,75	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	11,13	45,71	0,65
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,38	0,38	9,37	44,96	9,57
Итого			495	8,51	14,12	59,23	401,98	10,70
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,19	11,00	14,74	176,10	4,98
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	10,71	10,41	0,22	137,44	0,01
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,02	3,51	22,87	139,58	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0,28	0,03	0,59	4,50	1,73
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	22	1,66	0,44	10,69	54,54	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,08	0,41	19,71	94,85	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,30	53,16	0,00
Итого			669	23,94	25,80	82,12	660,17	6,72
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,46	4,70	9,03	101,61	1,01
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,72	2,17	34,61	168,89	0,00
Итого			250	8,18	6,87	43,64	270,50	1,01
Ужин								
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,58	3,98	20,88	129,94	10,55
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0,76	0,05	1,59	9,79	1,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,13	10,22	48,22	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,99	0,20	19,96	84,96	3,95
Итого			375	5,88	4,36	52,65	272,91	15,51
Всего				46,51	51,15	237,64	1 605,56	33,94

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.