

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

24 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	155	5,19	6,68	37,53	231,35	0,88
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,78	0,69	12,21	62,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,08	0,00	7,49	30,87	0,61
08		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>7,48</b>	<b>11,90</b>	<b>67,08</b>	<b>408,91</b>	<b>11,50</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	250/10/10	6,06	6,26	22,04	169,05	9,70
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	75	12,01	16,97	4,93	220,47	1,42
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	38	0,30	0,04	0,64	4,88	1,88
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,23	0,30	14,31	68,84	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	12,11	48,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>27,64</b>	<b>28,38</b>	<b>96,11</b>	<b>751,06</b>	<b>13,00</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
018	208	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,72	4,16	31,03	192,75	0,04
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>12,78</b>	<b>8,53</b>	<b>39,41</b>	<b>287,03</b>	<b>0,98</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,33	4,07	17,79	121,56	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	22,32	120,60	0,90
<b>Итого</b>			<b>342</b>	<b>6,89</b>	<b>6,40</b>	<b>46,38</b>	<b>271,76</b>	<b>1,31</b>
<b>Всего</b>				<b>54,79</b>	<b>55,21</b>	<b>248,98</b>	<b>1 718,76</b>	<b>26,79</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

24 октября 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	180	5,84	7,92	44,07	271,68	1,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	2,10	0,81	14,38	73,29	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,17	0,04	37,85	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,01	11,62	47,95	0,82
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>8,52</b>	<b>13,31</b>	<b>79,91</b>	<b>477,75</b>	<b>11,84</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/15/10	4,93	5,34	16,93	135,73	7,32
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	75	12,05	16,41	5,22	216,86	1,51
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	47	0,37	0,05	0,80	6,09	2,34
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,62	0,13	10,67	50,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,79	0,37	17,87	85,97	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,97	55,85	0,00
<b>Итого</b>			<b>770</b>	<b>27,46</b>	<b>27,00</b>	<b>98,76</b>	<b>748,86</b>	<b>11,17</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
2018	208	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,22	4,93	47,54	276,12	0,06
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>16,32</b>	<b>10,23</b>	<b>57,64</b>	<b>389,12</b>	<b>3,06</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,34	6,71	23,74	173,54	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,62	0,13	10,67	50,36	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00
<b>Итого</b>			<b>421</b>	<b>8,86</b>	<b>9,34</b>	<b>59,21</b>	<b>357,90</b>	<b>1,53</b>
<b>Всего</b>				<b>61,16</b>	<b>59,88</b>	<b>295,52</b>	<b>1 973,63</b>	<b>27,60</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.