

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

25 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	150	3,41	2,76	13,16	91,40	0,38
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,03	0,78	13,88	70,74	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	0,24	0,24	5,95	28,55	6,07
Итого			390	5,81	7,91	38,07	248,64	6,47
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	2,27	1,79	8,93	61,83	8,58
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	8,58	12,24	10,67	187,65	2,21
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,81	3,05	11,76	81,88	5,66
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,56	1,98	3,28	33,09	1,54
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,58	0,34	16,53	79,54	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
Итого			579	15,80	19,40	56,98	467,21	17,99
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,31	3,72	7,13	80,26	0,80
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	20	1,70	2,40	10,80	70,00	0,00
Итого			170	6,01	6,12	17,93	150,26	0,80
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	130	16,34	12,64	14,52	240,29	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,59	0,21	17,06	80,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	6,14	25,81	0,69
Итого			344	19,07	12,85	37,72	346,62	1,07
Всего				46,69	46,28	150,70	1 212,73	26,33

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

25 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,13	3,45	15,89	111,63	0,46
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,40	0,93	16,46	83,91	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,28	0,04	38,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,19	25,14	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	0,24	0,24	5,96	28,59	6,08
Итого			455	6,89	8,90	44,54	288,07	6,56
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	3,05	2,81	11,77	85,46	11,45
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	75/40	10,10	13,50	11,31	207,65	2,46
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,46	4,28	16,08	111,67	3,96
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,37	3,25	36,48	1,52
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,19	0,42	20,44	98,37	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,74	26,95	0,00
Итого			703	19,35	23,38	69,59	566,58	19,39
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,73	4,94	9,49	106,72	1,06
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,04	8,10	36,96	207,60	0,00
Итого			250	8,77	13,04	46,45	314,32	1,06
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	150	19,62	14,93	17,52	286,84	0,43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,73	0,30	24,52	115,71	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,36	26,89	0,78
Итого			399	23,50	15,23	48,40	429,44	1,21
Всего				58,51	60,55	208,98	1 598,41	28,22

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