

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
30 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,77	4,32	15,22	119,60	0,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,75	0,68	11,99	61,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,67	0,04	33,24	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,01	3,39	11,69	94,45	0,69
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	83	1,25	0,42	17,48	79,89	8,32
Итого			411	11,80	12,48	56,42	388,31	9,55
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,80	2,52	6,12	54,60	6,60
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,18	6,99	3,88	106,99	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,26	5,08	28,44	184,53	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,42	1,15	1,76	19,79	3,12
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,35	0,31	15,07	72,52	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			536	18,01	16,05	61,72	464,23	9,72
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,86	4,19	6,70	88,76	1,17
2008		ВАФЛИ	16	0,44	0,51	12,02	55,07	0,00
Итого			176	5,30	4,70	18,72	143,83	1,17
Ужин								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	105/30	7,67	10,39	51,86	331,76	0,27
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,13	10,59	50,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	6,79	28,46	0,66
Итого			335	9,43	10,52	69,24	410,22	0,93
Всего				44,54	43,75	206,10	1 406,59	21,37

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
30 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	5,64	5,26	17,41	140,32	0,64
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,05	0,79	14,05	71,61	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,19	0,03	28,93	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,45	2,12	20,98	113,36	0,85
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	83	1,25	0,42	17,50	80,01	8,33
Итого			475	11,41	11,78	69,97	434,23	9,82
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,16	3,02	7,35	65,53	7,92
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,15	10,92	5,78	161,86	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,65	2,44	2,70	36,52	4,81
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,90	0,38	18,54	89,20	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,13	32,51	0,00
Итого			664	23,26	22,76	76,10	603,62	12,73
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ВАФЛИ	38	1,07	1,26	29,48	134,99	0,00
Итого			218	7,07	1,46	37,48	196,99	2,00
Ужин								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	140/30	14,49	17,29	97,41	603,18	0,27
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,18	14,79	69,78	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	7,72	32,28	0,71
Итого			400	16,90	17,47	119,92	705,24	0,98
Всего				58,64	53,47	303,47	1 940,08	25,53

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.