

Утверждаю

И.о заведующего
МБДОУ № 30 пос. Эльбан
/Арина И.В./

МЕНЮ

21 января 2025 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								
2013	171	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130	4,90	5,51	13,52	123,96	0,29
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,54	2,11	13,49	83,84	0,41
2013	111	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
Итого			345	10,40	7,86	46,48	299,69	0,70
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,70	0,10	3,20	60,00	4,00
Итого			100	0,70	0,10	3,20	60,00	4,00
Обед								
2008	62	САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	30	0,23	0,00	0,00	0,90	0,50
2012	85	СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	6,64	7,72	10,96	139,73	3,41
2013	420	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	110	2,23	4,32	23,30	140,93	0,00
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	50	9,74	24,09	4,00	271,89	0,30
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00
того			530	21,40	36,60	56,06	640,31	4,21
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (варенец, ряженка, творог)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	590	СЛОЙКА «УРАЛЬСКАЯ»	50	3,55	4,47	29,31	171,43	0,00
того			200	3,55	4,47	29,31	171,43	0,00
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	7,37	15,91	10,41	215,31	17,85
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,17	0,00	10,08	41,76	0,73
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
того			370	9,76	16,09	35,09	325,99	18,58
того			45,81	65,12	170,14	1 497,42	27,49	

Диетическая сестра _____

Лескова В.А.