

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 января 2025 г.

Если 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								
2013	307	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,63	11,73	3,74	155,17	0,26
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	1,80	1,25	35,17	110,82	0,25
2013	111	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			353	12,65	13,16	53,51	334,91	0,51
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2013	2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0,48	2,94	2,80	39,84	4,60
2013	136	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,81	1,57	10,26	62,55	4,68
2013	404	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	50	8,92	8,04	4,32	134,04	5,44
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,37	4,24	15,21	112,34	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ЧЕРНОСЛИВ)	150	0,22	0,07	12,36	51,92	0,12
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00
2012	347	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	50	0,99	3,25	1,62	39,89	0,10
Итого			580	18,35	20,58	59,53	508,09	14,94
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (варенец, ряженка, йогурт)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,23	3,87	30,76	174,41	0,00
Итого			200	4,23	3,87	30,76	174,41	0,00
Ужин								
2013	375	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ СВИНИНЫ	160	9,12	17,78	24,49	294,70	0,43
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,94	0,01	11,88	51,37	2,39
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			370	12,28	17,97	50,97	414,99	2,82
Всего				47,51	55,58	194,77	1 432,40	18,27

Диетическая сестра _____ Лескова В.А.