

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 января 2025 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 | | | | | | | | |
| 2013 | 307 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 12,67 | 16,03 | 4,73 | 214,07 | 0,29 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 2,01 | 1,39 | 25,65 | 123,14 | 0,28 |
| 2012 | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 12 | 2,53 | 3,22 | 0,00 | 39,71 | 0,08 |
| 2013 | 114 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,96 | 0,24 | 19,47 | 91,89 | 0,00 |
| Итого | | | 407 | 20,17 | 20,88 | 49,85 | 468,81 | 0,65 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого | | | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2013 | 2 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 50 | 0,81 | 4,90 | 4,68 | 66,39 | 7,66 |
| 2013 | 136 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,97 | 1,51 | 13,41 | 75,54 | 5,47 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 6,07 | 5,10 | 27,45 | 179,81 | 0,00 |
| 2013 | 404 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ | 70 | 12,85 | 10,20 | 8,01 | 187,66 | 7,65 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ЧЕРНОСЛИВ) | 180 | 0,24 | 0,08 | 20,66 | 85,37 | 0,13 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,20 | 0,58 | 16,20 | 84,39 | 0,00 |
| 2012 | 347 | СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347 | 30 | 1,26 | 2,34 | 2,84 | 37,53 | 0,09 |
| Итого | | | 690 | 26,40 | 24,71 | 93,25 | 716,69 | 21,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (варенец, ряженка, йогурт) | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 70 | 3,89 | 4,98 | 28,71 | 175,18 | 0,00 |
| Итого | | | 250 | 3,89 | 4,98 | 28,71 | 175,18 | 0,00 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 265 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ СВИНИНЫ | 200 | 12,23 | 28,04 | 40,45 | 463,45 | 0,53 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,32 | 0,00 | 23,05 | 94,90 | 60,00 |
| 2013 | 114 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,96 | 0,24 | 19,47 | 91,89 | 0,00 |
| Итого | | | 440 | 15,51 | 28,28 | 82,97 | 650,24 | 60,53 |
| Всего | | | | 65,97 | 78,85 | 254,78 | 2 010,92 | 82,18 |

Диетическая сестра _____ Лескова В.А.