

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

1 декабря 2023 г.

## Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	95	10,4	9,3	19,2	204	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,1		9,9	40	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>12,8</b>	<b>14,5</b>	<b>50,8</b>	<b>389</b>	<b>9,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,9	3,5	6,2	76	6
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,2	4,6	3,9	94	1,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,9	3,3	11,9	85	5,7
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,4	3,3	37	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			11,3	45	0
<b>Итого</b>			<b>585</b>	<b>20,4</b>	<b>14,2</b>	<b>61,4</b>	<b>455</b>	<b>14,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	181	5,2	4,5	7,2	96	1,3
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	45	3,6	3,6	24,1	143	0
<b>Итого</b>			<b>226</b>	<b>8,8</b>	<b>8,1</b>	<b>31,3</b>	<b>239</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		11,5	47	0
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>4,6</b>	<b>3</b>	<b>32</b>	<b>176</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>46,6</b>	<b>39,8</b>	<b>175,5</b>	<b>1259</b>	<b>25,8</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Согласовано

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
1 декабря 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	85	14,6	9,2	16,1	208	0,2
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2		38	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>17,1</b>	<b>14,4</b>	<b>46,5</b>	<b>385</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	75	БОРЩ	200	2,2	3,3	7,1	66	8,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,3	16,2	113	4
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,2	5,5	4,5	109	1,5
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,2	37	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			13,9	56	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>20,7</b>	<b>16</b>	<b>78,7</b>	<b>542</b>	<b>15,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	181	5,2	4,5	7,2	96	1,3
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	1,4	1,2	10,9	61	0
<b>Итого</b>			<b>231</b>	<b>6,6</b>	<b>5,7</b>	<b>18,1</b>	<b>157</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,1		12,8	52	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>7</b>	<b>4,5</b>	<b>52,6</b>	<b>282</b>	<b>10,8</b>
<b>Всего</b>				<b>51,4</b>	<b>40,6</b>	<b>195,9</b>	<b>1366</b>	<b>28,1</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.