

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

2 ноября 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>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 189           | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                | 150        | 4,3               | 4,2         | 19,6         | 135                           | 0,4           |
| к/к              | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 25         | 1,9               | 0,7         | 13,1         | 67                            | 0             |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5          |                   | 4,5         |              | 41                            | 0             |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 150        | 0,1               |             | 8,2          | 33                            | 0             |
| 2008             |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                               | 87         | 0,3               | 0,3         | 8,5          | 41                            | 8,7           |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>417</b> | <b>6,6</b>        | <b>9,7</b>  | <b>49,4</b>  | <b>317</b>                    | <b>9,1</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           | 3,3          | 87                            | 1,3           |
| 2008             | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 100        | 1,9               | 3,6         | 11,9         | 87                            | 5,7           |
| 2012             | 33            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                             | 40         | 0,6               | 1,7         | 3,3          | 31                            | 1,5           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 18         | 1,4               | 0,1         | 9,1          | 43                            | 0             |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 32         | 2,1               | 0,3         | 13,5         | 65                            | 0             |
| к/к              | к/к           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150        |                   |             | 7,1          | 28                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>580</b> | <b>20,1</b>       | <b>13,2</b> | <b>54,4</b>  | <b>417</b>                    | <b>14,5</b>   |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 435           | КЕФИР                                       | 170        | 4,9               | 4,3         | 6,8          | 90                            | 1,2           |
| 2008             |               | ВАФЛИ                                       | 15         | 0,4               | 0,5         | 11,2         | 52                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>185</b> | <b>5,3</b>        | <b>4,8</b>  | <b>18</b>    | <b>142</b>                    | <b>1,2</b>    |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                               | 20         | 2,6               | 2,3         | 0,2          | 32                            | 0             |
| 2008             | 141           | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                              | 120        | 2,1               | 8,1         | 11,3         | 128                           | 10,2          |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 14         | 1                 | 0,1         | 6,8          | 32                            | 0             |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 180        | 0,1               |             | 7,4          | 31                            | 0,5           |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>334</b> | <b>5,8</b>        | <b>10,5</b> | <b>25,7</b>  | <b>223</b>                    | <b>10,7</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>37,8</b>       | <b>38,2</b> | <b>147,5</b> | <b>1099</b>                   | <b>35,5</b>   |

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



Заведующий  
МБ ДОУ № 30  
/Юрченко Наталья Васильевна/

## МЕНЮ

2 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                          | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                  |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                               |                |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 189           | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                | 180        | 5,2               | 5,1         | 23,3         | 162                           | 0,5            |
| 2008             | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 29         | 2,2               | 0,9         | 15,1         | 77                            | 0              |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5          |                   | 3,8         |              | 34                            | 0              |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180        | 0,1               |             | 7,9          | 32                            | 0              |
| 2008             |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                               | 97         | 0,4               | 0,4         | 9,5          | 45                            | 9,7            |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>491</b> | <b>7,9</b>        | <b>10,2</b> | <b>55,8</b>  | <b>350</b>                    | <b>10,2</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 80            | БОРЩ СИБИРСКИЙ                              | 180        | 5,9               | 4,2         | 7,5          | 91                            | 7,2            |
| 2008             | 231           | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ           | 115        | 12,2              | 4,8         | 4,7          | 111                           | 2              |
| 2008             | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 120        | 2,5               | 4,3         | 16,2         | 113                           | 4              |
| 2012             | 33            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                             | 60         | 0,8               | 2,5         | 4,9          | 45                            | 2,2            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 22         | 1,7               | 0,1         | 11,3         | 53                            | 0              |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 45         | 3                 | 0,4         | 19,1         | 92                            | 0              |
| к/к              | к/к           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180        |                   |             | 8,3          | 33                            | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>722</b> | <b>26,1</b>       | <b>16,3</b> | <b>72</b>    | <b>538</b>                    | <b>15,4</b>    |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 435           | КЕФИР                                       | 190        | 5,7               | 4,9         | 7,8          | 104                           | 1,4            |
| 2008             |               | ВАФЛИ                                       | 28         | 0,8               | 0,9         | 21,9         | 100                           | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>218</b> | <b>6,5</b>        | <b>5,8</b>  | <b>29,7</b>  | <b>204</b>                    | <b>1,4</b>     |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                               | 40         | 5,1               | 4,6         | 0,3          | 63                            | 0              |
| 2008             | 141           | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                              | 140        | 2,4               | 8,3         | 13,2         | 138                           | 11,9           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 22         | 1,7               | 0,1         | 11,3         | 53                            | 0              |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200        | 0,1               |             | 8            | 33                            | 0,6            |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>402</b> | <b>9,3</b>        | <b>13</b>   | <b>32,8</b>  | <b>287</b>                    | <b>12,5</b>    |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>49,8</b>       | <b>45,3</b> | <b>190,3</b> | <b>1379</b>                   | <b>39,5</b>    |

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