



Заведующий  
МБ ДОУ № 30  
Юрченко Наталья Васильевна/

## МЕНЮ

25 октября 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	150	2,6	2,3	13	83	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,1		28	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1	8,6	49	0,2
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>5,8</b>	<b>7,1</b>	<b>34,5</b>	<b>226</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,6	3,1	10,5	77	4,6
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,8	8,4	2	115	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2	3,6	15,2	101	7,5
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,4	3	37	6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,4	74	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,3	29	0
<b>Итого</b>			<b>536</b>	<b>14,5</b>	<b>17,8</b>	<b>53,4</b>	<b>433</b>	<b>18,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	1,9	1,7	3,3	37	0,4
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,2	5,8	26,2	170	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>7,5</b>	<b>29,5</b>	<b>207</b>	<b>0,4</b>
<b>Ужин</b>								
2012	211	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	110/30	9,7	9,4	34,6	265	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8,2	39	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,3	26	0,4
<b>Итого</b>			<b>336</b>	<b>11</b>	<b>9,5</b>	<b>49,1</b>	<b>330</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>37,4</b>	<b>41,9</b>	<b>166,5</b>	<b>1196</b>	<b>19,9</b>

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

Согласовано

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

25 октября 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	200	3,2	2,9	15,1	98	0,2
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,1		28	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,4	1,2	7,7	47	0,2
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>6,9</b>	<b>8,1</b>	<b>38,3</b>	<b>252</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,2	4,2	12,7	97	6,2
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	10,5	10,3	2,9	148	0,5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,8	18	116	8,9
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,9	4,2	48	8,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,3	93	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,9	32	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>19,1</b>	<b>21,6</b>	<b>65</b>	<b>534</b>	<b>24,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					0
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,2	5,8	26,2	170	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>4,2</b>	<b>5,8</b>	<b>26,2</b>	<b>170</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	211	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	130/30	10,9	10,8	38,2	297	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13,2	63	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,4	31	0,4
<b>Итого</b>			<b>386</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>58,8</b>	<b>391</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>43,2</b>	<b>46,5</b>	<b>188,3</b>	<b>1347</b>	<b>25,3</b>

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