

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

30 ноября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5	7,3	17,7	157	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,6	0,6	11,1	57	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		0,2	1	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>7,1</b>	<b>12,4</b>	<b>37,8</b>	<b>294</b>	<b>9,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,2	3,5	11	90	3,7
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55	7,6	7,4	0,2	97	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	0,5	26,2	126	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,8	1,7	1,4	25	11,7
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ						0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,4	65	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150					0
<b>Итого</b>			<b>542</b>	<b>17,8</b>	<b>13,4</b>	<b>52,2</b>	<b>403</b>	<b>15,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,4	6,4	29,2	164	0
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>6,7</b>	<b>10,1</b>	<b>36,2</b>	<b>243</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	35	3,3	6,6	0,9	76	1,1
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	4,4	17,5	119	8,8
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	2,5	16	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>8,6</b>	<b>11,4</b>	<b>46,6</b>	<b>324</b>	<b>15,1</b>
<b>Всего</b>				<b>40,2</b>	<b>47,3</b>	<b>172,8</b>	<b>1264</b>	<b>40,7</b>

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

Согласовано

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
30 ноября 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,9	8,6	20,9	186	0,5
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2	0,8	13,4	68	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		0,2	1	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>8,4</b>	<b>13,9</b>	<b>44,3</b>	<b>339</b>	<b>10,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3,8	4	13,5	106	4,6
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,2	10,1	0,3	133	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,2	27,2	166	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	65	1,1	3,1	2,2	43	17,2
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ						0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,6	80	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180					0
<b>Итого</b>			<b>664</b>	<b>22,5</b>	<b>21,7</b>	<b>59,8</b>	<b>528</b>	<b>21,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,4	6,4	29,2	164	0
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>8</b>	<b>11,3</b>	<b>38,5</b>	<b>269</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	4,6	8,2	1	96	1,2
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	3,8	20,9	129	10,5
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,6	0,1	3,2	19	2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>11,6</b>	<b>12,5</b>	<b>57,8</b>	<b>389</b>	<b>17,7</b>
<b>Всего</b>				<b>50,5</b>	<b>59,4</b>	<b>200,4</b>	<b>1525</b>	<b>51</b>

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