

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

2 февраля 2024 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 20 | 2,56 | 2,31 | 0,15 | 31,59 | 0,00 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 100 | 3,66 | 3,18 | 20,79 | 126,88 | 0,00 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 36 | 0,69 | 3,23 | 2,79 | 43,17 | 2,54 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 14 | 1,04 | 0,08 | 6,84 | 32,29 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,50 | 0,04 | 40,80 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 2,06 | 1,70 | 10,78 | 67,08 | 0,36 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 85 | 0,36 | 0,36 | 8,70 | 41,73 | 8,88 |
| Итого | | | 410 | 10,40 | 15,36 | 50,09 | 383,54 | 11,78 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150/10 | 4,73 | 2,94 | 19,33 | 122,99 | 2,82 |
| 2008 | 290 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 50 | 6,62 | 8,34 | 7,65 | 137,47 | 3,80 |
| 2012 | 367 | СОУС СМЕТАННЫЙ №367 | 15 | 0,19 | 1,45 | 0,75 | 16,82 | 0,00 |
| 2012 | 125 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 110 | 2,17 | 3,34 | 17,60 | 109,35 | 8,89 |
| 2012 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 40 | 0,33 | 1,86 | 3,09 | 31,05 | 1,12 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 2,35 | 0,31 | 15,03 | 72,31 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 0,00 | 0,00 | 7,92 | 31,67 | 0,00 |
| Итого | | | 560 | 16,39 | 18,24 | 71,37 | 521,66 | 16,63 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 160 | 4,69 | 4,04 | 6,46 | 85,66 | 1,13 |
| 2012 | | БУТЕРБРОДЫ С ВАРеной СГУЩЕНКОЙ | 30 | 2,45 | 1,53 | 16,98 | 92,59 | 0,06 |
| Итого | | | 190 | 7,14 | 5,57 | 23,44 | 178,25 | 1,19 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ | 150 | 3,08 | 3,13 | 11,51 | 86,86 | 0,33 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 11 | 0,83 | 0,07 | 5,47 | 25,83 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,14 | 0,00 | 8,25 | 34,24 | 0,63 |
| Итого | | | 341 | 4,05 | 3,20 | 25,23 | 146,93 | 0,96 |
| Всего | | | | 37,98 | 42,37 | 170,13 | 1 230,38 | 30,56 |

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

2 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,11 | 4,62 | 0,30 | 63,19 | 0,00 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,79 | 4,18 | 27,23 | 166,17 | 0,00 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 55 | 1,04 | 4,88 | 4,22 | 65,19 | 3,83 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 14 | 1,04 | 0,08 | 6,84 | 32,29 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,02 | 4,08 | 0,04 | 36,97 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 2,47 | 2,04 | 12,57 | 78,99 | 0,44 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 98 | 0,39 | 0,39 | 9,59 | 45,99 | 9,78 |
| Итого | | | 522 | 14,86 | 20,27 | 60,79 | 488,79 | 14,05 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 180/10 | 5,43 | 3,63 | 22,34 | 144,15 | 3,37 |
| 2008 | 290 | ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ | 70 | 8,90 | 10,62 | 10,55 | 181,17 | 5,34 |
| 2012 | 367 | СОУС СМЕТАННЫЙ №367 | 30 | 0,32 | 2,46 | 1,15 | 28,15 | 0,01 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 2,50 | 0,50 | 19,80 | 94,00 | 18,00 |
| 2012 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0,51 | 2,91 | 4,56 | 47,52 | 1,65 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 44 | 2,90 | 0,39 | 18,56 | 89,32 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 39,60 | 0,00 |
| Итого | | | 704 | 20,56 | 20,51 | 86,86 | 623,91 | 28,37 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 180 | 6,00 | 0,20 | 8,00 | 62,00 | 2,00 |
| 2012 | | БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ | 50 | 3,81 | 2,30 | 26,23 | 142,60 | 0,08 |
| Итого | | | 230 | 9,81 | 2,50 | 34,23 | 204,60 | 2,08 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ) | 200 | 4,10 | 3,78 | 15,30 | 112,12 | 0,44 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 17 | 1,33 | 0,11 | 8,77 | 41,37 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,16 | 0,00 | 9,39 | 38,96 | 0,71 |
| Итого | | | 417 | 5,59 | 3,89 | 33,46 | 192,45 | 1,15 |
| Всего | | | | 50,82 | 47,17 | 215,34 | 1 509,75 | 45,65 |

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.