

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
8 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,80	6,58	19,90	158,37	0,38
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,70	12,48	63,62	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,71	0,05	42,71	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,12	0,00	9,95	40,87	0,58
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,29	0,29	7,14	34,26	7,29
<b>Итого</b>			<b>399</b>	<b>7,06</b>	<b>12,28</b>	<b>49,52</b>	<b>339,83</b>	<b>8,25</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,18	4,53	11,63	101,04	4,06
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	7,15	6,28	1,02	89,06	0,00
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,81	0,45	24,42	117,09	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,89	2,72	40,43	10,24
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	19	1,39	0,37	8,95	45,68	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,18	0,29	13,93	67,02	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>552</b>	<b>18,35</b>	<b>14,81</b>	<b>72,35</b>	<b>499,02</b>	<b>14,30</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,74	4,08	7,85	88,30	0,88
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	24	1,46	3,89	17,73	99,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>194</b>	<b>6,20</b>	<b>7,97</b>	<b>25,58</b>	<b>187,86</b>	<b>0,88</b>
<b>Ужин</b>								
2012	151	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	3,30	4,67	20,00	135,51	8,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,31	0,11	8,60	40,59	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,93	0,19	18,76	79,86	3,71
<b>Итого</b>			<b>327</b>	<b>5,54</b>	<b>4,97</b>	<b>47,36</b>	<b>255,96</b>	<b>12,27</b>
<b>Всего</b>				<b>37,15</b>	<b>40,03</b>	<b>194,81</b>	<b>1 282,67</b>	<b>35,70</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
8 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,82	8,55	23,85	196,28	0,46
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,06	0,80	14,15	72,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,28	0,04	38,77	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	10,79	44,28	0,57
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,90	37,90	8,06
<b>Итого</b>			<b>473</b>	<b>8,35</b>	<b>13,95</b>	<b>56,73</b>	<b>389,36</b>	<b>9,09</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3,95	5,96	14,25	127,83	4,92
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,73	8,76	1,54	123,72	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,41	3,85	25,05	152,88	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,97	4,87	4,69	67,85	15,28
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	23	1,73	0,46	11,13	56,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,75	0,37	17,64	84,86	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,78	51,11	0,00
<b>Итого</b>			<b>675</b>	<b>23,54</b>	<b>24,27</b>	<b>87,08</b>	<b>665,04</b>	<b>20,20</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,26	4,53	8,70	97,84	0,97
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	47	2,84	7,57	34,52	193,86	0,00
<b>Итого</b>			<b>237</b>	<b>8,10</b>	<b>12,10</b>	<b>43,22</b>	<b>291,70</b>	<b>0,97</b>
<b>Ужин</b>								
2012	151	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	3,84	5,38	23,02	156,38	9,88
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,15	0,17	14,12	66,66	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,03	0,21	20,82	88,65	4,12
<b>Итого</b>			<b>383</b>	<b>7,02</b>	<b>5,76</b>	<b>57,96</b>	<b>311,69</b>	<b>14,00</b>
<b>Всего</b>				<b>47,01</b>	<b>56,08</b>	<b>244,99</b>	<b>1 657,79</b>	<b>44,26</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.