

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



# МЕНЮ

9 декабря 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>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,86	14,66	7,93	203,13	0,72
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	32	0,60	2,82	2,44	37,69	2,22
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,91	42,75	9,10
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>12,44</b>	<b>21,17</b>	<b>34,63</b>	<b>381,45</b>	<b>12,06</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,03	1,43	7,20	46,14	4,67
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,32	2,25	6,41	75,38	0,08
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	35	0,46	2,70	3,89	42,03	0,99
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,71	3,81	28,86	160,78	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	4,20	19,57	0,77
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>12,01</b>	<b>10,23</b>	<b>57,01</b>	<b>369,70</b>	<b>6,51</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	140	4,11	3,54	5,67	75,08	0,99
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	10,22	7,68	26,71	217,38	0,05
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>14,33</b>	<b>11,22</b>	<b>32,38</b>	<b>292,46</b>	<b>1,04</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,68	3,44	20,82	129,54	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,78	0,14	11,71	55,26	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,94	4,16	14,14	115,15	0,84
<b>Итого</b>			<b>353</b>	<b>10,40</b>	<b>7,74</b>	<b>46,67</b>	<b>299,95</b>	<b>1,25</b>
<b>Всего</b>				<b>49,18</b>	<b>50,36</b>	<b>170,69</b>	<b>1 343,56</b>	<b>20,86</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю



Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

9 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	11,24	16,02	8,54	223,40	0,81
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	48	0,90	4,23	3,66	56,61	3,33
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,74	0,67	11,92	60,75	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,08	0,02	18,90	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,10	0,00	7,02	28,46	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,89	42,64	9,07
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>14,35</b>	<b>23,36</b>	<b>40,05</b>	<b>430,76</b>	<b>13,23</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,40	1,72	8,95	57,24	6,37
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	9,55	3,69	8,46	105,47	0,11
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,68	1,17	3,65	28,53	1,54
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,20	4,50	34,10	190,00	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	0,06	5,42	25,81	1,14
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,13	28,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>15,55</b>	<b>11,14</b>	<b>67,71</b>	<b>435,55</b>	<b>9,16</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	170	4,96	4,28	6,85	90,71	1,20
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,96	4,99	34,46	227,71	0,06
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>15,92</b>	<b>9,27</b>	<b>41,31</b>	<b>318,42</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,91	4,78	28,35	176,86	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,40	0,19	15,77	74,43	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,67	3,12	11,65	90,35	0,64
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>10,98</b>	<b>8,09</b>	<b>55,77</b>	<b>341,64</b>	<b>1,17</b>
<b>Всего</b>				<b>56,80</b>	<b>51,86</b>	<b>204,84</b>	<b>1 526,37</b>	<b>24,82</b>

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