

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 апреля 2024 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ | 150 | 3,72 | 3,13 | 10,87 | 87,20 | 0,53 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,85 | 0,72 | 12,68 | 64,62 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,02 | 3,30 | 0,03 | 29,91 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 3,28 | 2,76 | 12,76 | 89,74 | 0,59 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,79 | 42,17 | 8,97 |
| Итого | | | 420 | 9,23 | 10,27 | 45,13 | 313,64 | 10,09 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 150 | 1,30 | 2,75 | 7,96 | 62,07 | 4,80 |
| | 25 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 50 | 11,55 | 14,35 | 2,42 | 185,20 | 1,52 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | 5,69 | 4,61 | 25,84 | 167,65 | 0,00 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 30 | 0,90 | 1,35 | 1,88 | 23,22 | 1,20 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 19 | 1,42 | 0,12 | 9,37 | 44,21 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 2,34 | 0,31 | 14,98 | 72,07 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,39 | 33,54 | 0,00 |
| Итого | | | 534 | 23,20 | 23,49 | 70,84 | 587,96 | 7,52 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 180 | 5,17 | 4,46 | 7,14 | 94,56 | 1,25 |
| Итого | | | 180 | 5,17 | 4,46 | 7,14 | 94,56 | 1,25 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 137 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 2,29 | 9,05 | 14,45 | 149,68 | 8,88 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,07 | 0,09 | 7,02 | 33,15 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,09 | 0,00 | 9,21 | 37,23 | 0,02 |
| Итого | | | 345 | 3,45 | 9,14 | 30,68 | 220,06 | 8,90 |
| Всего | | | | 41,05 | 47,36 | 153,79 | 1 216,22 | 27,76 |

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 апреля 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ) | 180 | 4,45 | 4,05 | 13,14 | 107,65 | 0,64 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,17 | 0,84 | 14,87 | 75,79 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,02 | 2,85 | 0,03 | 25,82 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 3,95 | 3,31 | 14,86 | 105,91 | 0,71 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,73 | 46,64 | 9,92 |
| Итого | | | 495 | 10,99 | 11,45 | 52,63 | 361,81 | 11,27 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 180 | 1,57 | 2,84 | 9,53 | 70,36 | 5,72 |
| | 25 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ | 70 | 15,36 | 18,61 | 3,05 | 241,43 | 2,09 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,40 | 6,00 | 33,60 | 218,00 | 0,00 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 45 | 1,35 | 2,28 | 2,83 | 37,17 | 1,80 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 19 | 1,42 | 0,12 | 9,37 | 44,21 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 44 | 2,89 | 0,38 | 18,52 | 89,11 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,80 | 39,16 | 0,00 |
| Итого | | | 668 | 29,99 | 30,23 | 86,70 | 739,44 | 9,61 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 200 | 6,00 | 0,20 | 8,00 | 62,00 | 2,00 |
| Итого | | | 200 | 6,00 | 0,20 | 8,00 | 62,00 | 2,00 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 137 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 2,76 | 10,77 | 17,13 | 177,73 | 10,56 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,42 | 0,12 | 9,37 | 44,21 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,10 | 0,00 | 10,01 | 40,39 | 0,02 |
| Итого | | | 400 | 4,28 | 10,89 | 36,51 | 262,33 | 10,58 |
| Всего | | | | 51,26 | 52,77 | 183,84 | 1 425,58 | 33,46 |

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