

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/



# МЕНЮ

19 марта 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80/30	12,69	13,99	13,41	232,30	0,24
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,03	2,52	10,20	76,31	0,54
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,26	0,42	17,64	80,64	8,40
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>18,51</b>	<b>21,64</b>	<b>51,57</b>	<b>479,05</b>	<b>9,18</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,55	3,72	9,89	79,56	4,36
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/40	7,74	10,49	11,67	172,21	1,39
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,27	3,94	15,62	107,23	7,62
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,58	2,04	2,20	30,27	9,01
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	13	0,98	0,26	6,27	31,98	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,05	0,05	6,10	25,40	0,53
<b>Итого</b>			<b>583</b>	<b>15,49</b>	<b>20,81</b>	<b>66,59</b>	<b>518,04</b>	<b>22,91</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,47	3,86	7,40	83,28	0,83
2012		БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	25	2,03	1,50	14,35	79,70	0,06
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>6,50</b>	<b>5,36</b>	<b>21,75</b>	<b>162,98</b>	<b>0,89</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННОЙ)	150	4,17	4,23	14,78	114,36	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,99	0,08	6,52	30,79	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02
<b>Итого</b>			<b>343</b>	<b>5,26</b>	<b>4,31</b>	<b>27,31</b>	<b>169,57</b>	<b>0,50</b>
<b>Всего</b>				<b>45,76</b>	<b>52,12</b>	<b>167,22</b>	<b>1 329,64</b>	<b>33,48</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



**МЕНЮ**  
19 марта 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>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	105/50	15,21	15,35	16,09	265,98	0,29
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,80	0,70	12,34	62,88	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	4,07	0,04	36,90	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,62	3,02	11,83	89,81	0,65
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,35	0,35	8,66	41,54	8,84
<b>Итого</b>			<b>454</b>	<b>21,00</b>	<b>23,49</b>	<b>48,96</b>	<b>497,11</b>	<b>9,78</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	180	1,80	4,23	11,08	89,84	5,12
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,50	11,98	13,26	198,91	1,72
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,66	4,37	18,41	123,85	8,97
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	2,85	3,23	43,30	13,42
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	16	1,22	0,33	7,84	40,02	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,87	0,38	18,37	88,38	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,06	0,06	11,41	46,83	0,62
<b>Итого</b>			<b>709</b>	<b>18,96</b>	<b>24,20</b>	<b>83,60</b>	<b>631,13</b>	<b>29,85</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,43	4,72	8,99	100,57	2,67
2012		БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	40	3,15	2,33	22,33	124,08	0,09
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>8,58</b>	<b>7,05</b>	<b>31,32</b>	<b>224,65</b>	<b>2,76</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННОЙ)	200	5,50	5,09	18,83	143,83	0,64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,70	0,14	11,17	52,73	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	6,30	25,71	0,02
<b>Итого</b>			<b>422</b>	<b>7,32</b>	<b>5,23</b>	<b>36,30</b>	<b>222,27</b>	<b>0,66</b>
<b>Всего</b>				<b>55,86</b>	<b>59,97</b>	<b>200,18</b>	<b>1 575,16</b>	<b>43,05</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.