

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
19 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,29	18,46	2,19	224,33	0,17
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,57	2,66	2,30	35,51	2,09
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,77	0,68	12,12	61,76	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,36	0,02	21,37	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,42	26,07	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,35	0,35	8,68	41,64	8,86
<b>Итого</b>			<b>424</b>	<b>15,09</b>	<b>24,51</b>	<b>31,73</b>	<b>410,68</b>	<b>11,14</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,20	2,18	7,12	53,47	5,38
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	9,96	12,21	3,90	165,29	1,05
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,02	3,52	13,25	92,03	3,26
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,48	2,80	2,56	37,54	1,30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,46	0,33	15,74	75,76	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	7,61	31,51	0,58
<b>Итого</b>			<b>592</b>	<b>17,32</b>	<b>21,19</b>	<b>57,71</b>	<b>491,12</b>	<b>11,57</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,24	4,52	7,23	95,83	1,27
2012		БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	30	2,40	1,68	17,21	93,70	0,06
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>7,64</b>	<b>6,20</b>	<b>24,44</b>	<b>189,53</b>	<b>1,33</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,11	4,10	4,90	65,55	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,86	4,10	14,55	115,84	0,84
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>8,11</b>	<b>8,29</b>	<b>26,98</b>	<b>216,91</b>	<b>1,23</b>
<b>Всего</b>				<b>48,16</b>	<b>60,19</b>	<b>140,86</b>	<b>1 308,24</b>	<b>25,27</b>

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



Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
19 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		
<b>Завтрак</b>								
			145	14,14	21,63	2,52	261,48	0,19
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ						
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	49	0,94	4,40	3,81	58,86	3,46
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,14	0,83	14,64	74,62	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,50	0,02	22,71	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	7,82	31,68	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,39	0,39	9,63	46,19	9,83
<b>Итого</b>			<b>507</b>	<b>17,74</b>	<b>29,75</b>	<b>38,44</b>	<b>495,54</b>	<b>13,50</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,47	2,32	8,87	63,01	6,49
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	12,91	15,23	4,89	208,44	1,34
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,63	4,58	17,23	119,67	4,24
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,72	3,61	3,86	51,02	1,96
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,54	0,12	10,10	47,66	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,08	0,41	19,75	95,01	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	14,63	59,79	0,69
<b>Итого</b>			<b>737</b>	<b>22,42</b>	<b>26,34</b>	<b>79,33</b>	<b>644,60</b>	<b>14,72</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	50	3,74	2,64	26,94	146,81	0,09
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,74</b>	<b>2,84</b>	<b>34,94</b>	<b>208,81</b>	<b>2,09</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	2,84	4,86	7,03	83,97	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,54	0,12	10,10	47,66	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	3,09	12,24	92,19	0,63
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>8,01</b>	<b>8,07</b>	<b>29,37</b>	<b>223,82</b>	<b>1,15</b>
<b>Всего</b>				<b>57,91</b>	<b>67,00</b>	<b>182,08</b>	<b>1 572,77</b>	<b>31,46</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.