

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

20 февраля 2024 г.

## Ясли 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВАЯ)	150	3,95	4,88	13,57	114,43	0,50
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,73	0,67	11,82	60,26	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,09	0,00	8,95	36,75	0,59
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,34	0,34	8,28	39,70	8,45
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>6,14</b>	<b>10,84</b>	<b>42,67</b>	<b>296,02</b>	<b>9,54</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,22	2,09	7,27	53,01	4,82
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,80	11,80	4,57	155,56	0,34
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,48	2,41	1,91	31,76	1,69
2012	415	КАША РИСОВАЯ	100	1,49	3,41	15,60	99,08	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,60	1,04	1,25	17,65	9,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,03	37,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,05	0,27	13,14	63,23	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	10,65	42,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>587</b>	<b>14,86</b>	<b>21,12</b>	<b>62,42</b>	<b>500,75</b>	<b>16,29</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,59	3,96	7,59	85,38	0,85
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,77</b>	<b>4,90</b>	<b>22,59</b>	<b>158,58</b>	<b>0,85</b>
<b>Ужин</b>								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	125	2,80	5,37	21,13	144,24	9,85
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,92	0,07	6,02	28,42	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,86	0,17	17,37	73,96	3,44
<b>Итого</b>			<b>317</b>	<b>4,58</b>	<b>5,61</b>	<b>44,52</b>	<b>246,62</b>	<b>13,29</b>
<b>Всего</b>				<b>31,35</b>	<b>42,47</b>	<b>172,20</b>	<b>1 201,97</b>	<b>39,97</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
20 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>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ)	180	4,76	4,74	16,71	129,37	0,59
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,05	0,79	14,03	71,51	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	5,24	0,05	47,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	11,01	45,24	0,69
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,37	0,37	9,17	44,00	9,36
<b>Итого</b>			<b>482</b>	<b>7,34</b>	<b>11,14</b>	<b>50,97</b>	<b>337,64</b>	<b>10,64</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	1,51	2,00	9,02	60,55	5,82
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,99	15,57	6,49	209,94	0,48
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	60	0,74	3,04	4,02	47,25	2,03
2012	415	КАША РИСОВАЯ	130	1,90	3,57	19,92	119,34	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,90	1,71	4,79	39,45	14,31
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,03	37,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,56	0,34	16,41	78,94	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,10	52,35	0,00
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>19,82</b>	<b>26,33</b>	<b>81,78</b>	<b>645,71</b>	<b>22,64</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,55	4,82	9,19	102,83	2,73
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>7,91</b>	<b>6,70</b>	<b>39,19</b>	<b>249,23</b>	<b>2,73</b>
<b>Ужин</b>								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	155	3,43	6,76	25,99	179,17	12,07
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,03	37,89	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>371</b>	<b>5,65</b>	<b>7,06</b>	<b>53,82</b>	<b>303,06</b>	<b>16,07</b>
<b>Всего</b>				<b>40,72</b>	<b>51,23</b>	<b>225,76</b>	<b>1 535,64</b>	<b>52,08</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.