

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

22 апреля 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>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,38	5,40	17,10	135,28	0,58
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,85	0,71	12,65	64,49	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,17	0,03	28,77	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,16	1,79	8,29	58,45	0,38
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>8,77</b>	<b>11,43</b>	<b>46,89</b>	<b>329,29</b>	<b>9,96</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	8,07	6,01	4,91	106,38	0,21
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,38	3,61	25,61	152,26	0,00
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,62	2,31	3,15	35,95	1,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,33	34,61	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,34	0,31	15,00	72,17	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,96	23,81	0,00
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>18,21</b>	<b>14,79</b>	<b>66,52</b>	<b>473,18</b>	<b>14,95</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	140	3,99	3,44	5,50	72,85	0,96
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>3,99</b>	<b>3,44</b>	<b>5,50</b>	<b>72,85</b>	<b>0,96</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	15,90	12,99	20,25	264,45	0,21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,33	34,61	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,88	27,91	0,02
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>17,11</b>	<b>13,08</b>	<b>34,46</b>	<b>326,97</b>	<b>0,23</b>
<b>Всего</b>				<b>48,08</b>	<b>42,74</b>	<b>153,37</b>	<b>1 202,29</b>	<b>26,10</b>

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
22 апреля 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,24	6,44	20,64	162,39	0,69
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,19	0,85	15,00	76,44	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,81	0,03	25,52	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,60	2,14	9,88	69,88	0,46
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,76	46,82	9,96
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>10,45</b>	<b>12,64</b>	<b>55,31</b>	<b>381,05</b>	<b>11,11</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,55	5,41	7,38	85,11	9,75
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,01	6,48	4,84	117,90	0,23
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,93	3,41	4,67	53,27	2,29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,45	0,12	9,50	44,86	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,91	0,39	18,65	89,74	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,18	28,68	0,00
<b>Итого</b>			<b>693</b>	<b>22,55</b>	<b>20,51</b>	<b>85,52</b>	<b>617,56</b>	<b>12,27</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>6,00</b>	<b>0,20</b>	<b>8,00</b>	<b>62,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130/30	18,75	15,83	22,73	311,89	0,25
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,45	0,12	9,50	44,86	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	7,39	29,92	0,02
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>20,30</b>	<b>15,95</b>	<b>39,62</b>	<b>386,67</b>	<b>0,27</b>
<b>Всего</b>				<b>59,30</b>	<b>49,30</b>	<b>188,45</b>	<b>1 447,28</b>	<b>25,65</b>

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