

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

26 февраля 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>   |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 189           | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ     | 150        | 4,51              | 6,58         | 18,89         | 153,27                        | 0,35          |
| к/к              | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 19         | 1,43              | 0,55         | 9,81          | 50,02                         | 0,00          |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5          | 0,03              | 4,50         | 0,04          | 40,80                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 150        | 0,10              | 0,00         | 9,05          | 37,14                         | 0,55          |
| 2008             |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                               | 74         | 0,30              | 0,30         | 7,29          | 34,96                         | 7,44          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>398</b> | <b>6,37</b>       | <b>11,93</b> | <b>45,08</b>  | <b>316,19</b>                 | <b>8,34</b>   |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012             | 81            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                 | 150        | 3,37              | 3,02         | 11,59         | 88,29                         | 3,84          |
| 2012             | 278           | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА              | 60         | 9,03              | 8,42         | 1,38          | 117,33                        | 0,00          |
| 2012             | 204           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 100        | 4,07              | 0,49         | 26,11         | 125,18                        | 0,00          |
| 2012             |               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ               | 40         | 0,59              | 1,81         | 3,49          | 32,90                         | 5,78          |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ                             | 20         | 1,50              | 0,40         | 9,64          | 49,20                         | 0,00          |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 36         | 2,41              | 0,32         | 15,41         | 74,17                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150        | 0,00              | 0,00         | 10,56         | 42,22                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>556</b> | <b>20,97</b>      | <b>14,46</b> | <b>78,18</b>  | <b>529,29</b>                 | <b>9,62</b>   |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012             | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                            | 150        | 4,33              | 3,72         | 7,15          | 80,47                         | 0,80          |
| 2012             | 2             | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                        | 30         | 1,31              | 0,49         | 17,34         | 79,01                         | 0,03          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>180</b> | <b>5,64</b>       | <b>4,21</b>  | <b>24,49</b>  | <b>159,48</b>                 | <b>0,83</b>   |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 60            | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ                              | 35         | 4,41              | 5,79         | 0,56          | 72,24                         | 0,69          |
| 2012             | 125           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                          | 110        | 2,16              | 4,80         | 17,42         | 121,67                        | 8,79          |
| к/к              | к/к           | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ                    | 37         | 1,11              | 0,07         | 2,31          | 14,22                         | 1,47          |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 15         | 1,11              | 0,09         | 7,30          | 34,45                         | 0,00          |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                | 180        | 0,85              | 0,17         | 17,08         | 72,71                         | 3,38          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>377</b> | <b>9,64</b>       | <b>10,92</b> | <b>44,67</b>  | <b>315,29</b>                 | <b>14,33</b>  |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>42,62</b>      | <b>41,52</b> | <b>192,42</b> | <b>1 320,25</b>               | <b>33,12</b>  |

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

26 февраля 2024 г.

Сад 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             | 189           | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ     | 180        | 5,47              | 8,48         | 22,78         | 189,73                        | 0,42          |
| 2008             | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 23         | 1,71              | 0,66         | 11,75         | 59,89                         | 0,00          |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5          | 0,03              | 4,36         | 0,04          | 39,54                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 180        | 0,13              | 0,00         | 10,41         | 42,83                         | 0,62          |
| 2008             |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                               | 83         | 0,33              | 0,33         | 8,10          | 38,83                         | 8,26          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>471</b> | <b>7,67</b>       | <b>13,83</b> | <b>53,08</b>  | <b>370,82</b>                 | <b>9,30</b>   |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012             | 81            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                 | 180        | 4,00              | 3,77         | 13,80         | 106,62                        | 4,57          |
| 2012             | 278           | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА              | 80         | 12,05             | 11,52        | 2,01          | 159,84                        | 0,01          |
| 2008             | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 130        | 4,79              | 4,18         | 27,23         | 166,17                        | 0,00          |
| 2012             |               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ               | 60         | 0,92              | 2,82         | 5,29          | 50,79                         | 8,82          |
| 2008             |               | ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ                           | 25         | 1,91              | 0,51         | 12,26         | 62,56                         | 0,00          |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 46         | 3,03              | 0,40         | 19,38         | 93,24                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180        | 0,00              | 0,00         | 12,31         | 49,21                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>701</b> | <b>26,70</b>      | <b>23,20</b> | <b>92,28</b>  | <b>688,43</b>                 | <b>13,40</b>  |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012             | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                            | 170        | 4,79              | 4,13         | 7,92          | 89,19                         | 0,88          |
| 2012             | 2             | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                        | 50         | 2,17              | 0,81         | 28,78         | 131,11                        | 0,04          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>220</b> | <b>6,96</b>       | <b>4,94</b>  | <b>36,70</b>  | <b>220,30</b>                 | <b>0,92</b>   |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 60            | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ                              | 50         | 6,23              | 7,78         | 0,85          | 98,57                         | 1,03          |
| 2012             | 125           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                          | 130        | 2,57              | 4,05         | 20,83         | 130,32                        | 10,52         |
| к/к              | к/к           | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ                    | 55         | 1,64              | 0,11         | 3,44          | 21,18                         | 2,18          |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 23         | 1,79              | 0,15         | 11,76         | 55,48                         | 0,00          |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                | 200        | 0,94              | 0,19         | 18,96         | 80,72                         | 3,75          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>458</b> | <b>13,17</b>      | <b>12,28</b> | <b>55,84</b>  | <b>386,27</b>                 | <b>17,48</b>  |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>54,50</b>      | <b>54,25</b> | <b>237,90</b> | <b>1 665,82</b>               | <b>41,10</b>  |

Повар

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.