

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
29 ноября 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	8,12	8,67	23,97	207,43	0,06
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,56	0,60	10,71	54,58	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,62	26,79	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,38	0,38	9,35	44,82	9,54
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>10,16</b>	<b>12,40</b>	<b>50,68</b>	<b>358,55</b>	<b>9,62</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,18	3,33	7,12	63,65	5,26
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	7,83	3,01	5,29	79,71	0,17
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,40	16,34	0,77
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,10	0,28	13,42	64,59	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	6,17	25,74	0,56
<b>Итого</b>			<b>542</b>	<b>17,95</b>	<b>11,82</b>	<b>63,96</b>	<b>435,33</b>	<b>6,76</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,38	3,78	7,26	81,64	0,81
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,45	3,20	25,10	146,64	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,83</b>	<b>6,98</b>	<b>32,36</b>	<b>228,28</b>	<b>0,81</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,37	4,60	13,69	109,80	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,48	0,20	16,31	76,97	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,89	4,12	13,26	111,05	0,83
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>10,74</b>	<b>8,92</b>	<b>43,26</b>	<b>297,82</b>	<b>1,22</b>
<b>Всего</b>				<b>47,68</b>	<b>40,12</b>	<b>190,26</b>	<b>1 319,98</b>	<b>18,41</b>

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

29 ноября 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>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	7,28	7,75	21,52	185,87	0,05
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,87	0,72	12,80	65,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	6,10	24,70	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,38	0,38	9,37	44,96	9,57
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>9,63</b>	<b>11,60</b>	<b>49,82</b>	<b>345,69</b>	<b>9,64</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,53	4,00	9,12	79,20	6,85
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,38	3,37	7,04	100,46	0,22
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,37	1,00	2,02	18,90	0,81
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,25	25,09	1,15
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,58	0,34	16,52	79,50	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	11,67	47,93	0,67
<b>Итого</b>			<b>714</b>	<b>23,08</b>	<b>14,86</b>	<b>85,32</b>	<b>569,73</b>	<b>9,70</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,44	4,72	9,00	100,68	2,67
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,55	4,10	35,97	202,49	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,99</b>	<b>8,82</b>	<b>44,97</b>	<b>303,17</b>	<b>2,67</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,52	5,26	18,02	137,61	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,48	0,20	16,31	76,97	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,60	3,06	10,76	85,93	0,63
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>10,60</b>	<b>8,52</b>	<b>45,09</b>	<b>300,51</b>	<b>1,15</b>
<b>Всего</b>				<b>54,30</b>	<b>43,80</b>	<b>225,20</b>	<b>1 519,10</b>	<b>23,16</b>

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