

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

2 октября 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	3,90	3,40	22,16	135,25	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,77	3,59	3,11	48,05	2,83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,24	0,10	8,15	38,48	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,33	2,75	13,22	91,72	0,59
<b>Итого</b>			<b>336</b>	<b>11,82</b>	<b>15,24</b>	<b>46,82</b>	<b>373,14</b>	<b>3,42</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,49	2,69	17,92	114,06	2,85
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	9,98	10,65	0,57	137,84	0,00
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	35	0,54	1,24	2,37	23,06	0,46
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,17	2,44	17,66	101,47	8,92
2018	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0,77	3,70	4,25	53,19	1,63
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,47	33,86	0,00
<b>Итого</b>			<b>577</b>	<b>20,10</b>	<b>21,01</b>	<b>65,02</b>	<b>529,77</b>	<b>13,86</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	160	4,79	6,39	6,71	103,86	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,01	3,45	14,71	94,00	0,06
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>5,80</b>	<b>9,84</b>	<b>21,42</b>	<b>197,86</b>	<b>0,06</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	150	3,82	3,56	11,62	94,56	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	8,76	36,05	0,50
<b>Итого</b>			<b>342</b>	<b>4,90</b>	<b>3,64</b>	<b>26,65</b>	<b>160,21</b>	<b>1,03</b>
<b>Всего</b>				<b>42,62</b>	<b>49,73</b>	<b>159,91</b>	<b>1 260,98</b>	<b>18,37</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

2 октября 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,65	4,05	26,41	161,18	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	59	1,12	5,25	4,55	70,26	4,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,15	12,36	58,34	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,94	3,30	15,05	106,59	0,71
<b>Итого</b>			<b>434</b>	<b>16,72</b>	<b>20,46</b>	<b>58,70</b>	<b>487,61</b>	<b>4,84</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,78	3,33	23,24	146,36	3,71
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	14,25	15,20	0,81	196,83	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,48	0,50	19,60	93,06	17,82
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	60	0,88	2,05	3,74	37,57	1,06
2018	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,85	6,44	4,95	81,11	2,26
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,70	0,36	17,27	83,08	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,91	39,64	0,00
<b>Итого</b>			<b>751</b>	<b>26,94</b>	<b>27,88</b>	<b>79,52</b>	<b>677,65</b>	<b>24,85</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,33	7,10	7,46	115,43	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,34	4,60	20,70	129,75	0,09
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>6,67</b>	<b>11,70</b>	<b>28,16</b>	<b>245,18</b>	<b>0,09</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	200	5,21	4,62	15,58	125,56	0,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,24	0,10	8,15	38,48	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	9,42	38,81	0,56
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>6,59</b>	<b>4,72</b>	<b>33,15</b>	<b>202,85</b>	<b>1,26</b>
<b>Всего</b>				<b>56,92</b>	<b>64,76</b>	<b>199,53</b>	<b>1 613,29</b>	<b>31,04</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.