

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

2 ноября 2024 г.

## Ясли 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,46	6,95	18,09	153,42	0,57
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,29	1,76	9,52	63,54	0,38
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,70	46,54	9,90
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>9,06</b>	<b>13,97</b>	<b>50,20</b>	<b>366,40</b>	<b>10,85</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,11	2,13	5,30	45,24	11,63
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,51	9,40	4,99	138,36	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,35	4,81	15,79	116,04	7,65
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35	0,50	2,49	2,81	35,69	1,34
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>14,79</b>	<b>19,14</b>	<b>51,00</b>	<b>435,75</b>	<b>20,62</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,18	4,46	8,57	96,39	0,96
2008		ВАФЛИ	15	0,42	0,50	11,60	53,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>195</b>	<b>5,60</b>	<b>4,96</b>	<b>20,17</b>	<b>149,49</b>	<b>0,96</b>
<b>Ужин</b>								
2012	152	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	120	5,67	8,52	20,70	182,65	19,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,48	0,20	16,31	76,97	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	7,56	31,22	0,50
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>8,28</b>	<b>8,72</b>	<b>44,57</b>	<b>290,84</b>	<b>20,06</b>
<b>Всего</b>				<b>37,73</b>	<b>46,79</b>	<b>165,94</b>	<b>1 242,48</b>	<b>52,49</b>

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



**МЕНЮ**  
2 ноября 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,03	6,17	20,19	157,27	0,68
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,89	15,73	80,17	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,64	2,12	11,60	76,67	0,46
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,70	46,50	9,89
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>10,40</b>	<b>13,71</b>	<b>57,26</b>	<b>398,01</b>	<b>11,03</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,98	4,64	9,16	87,44	17,08
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,55	13,11	7,28	192,99	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	3,63	18,49	117,64	8,99
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	55	0,77	2,62	4,35	44,20	2,08
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,99	0,40	19,16	92,19	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>19,99</b>	<b>24,40</b>	<b>68,12</b>	<b>573,16</b>	<b>28,15</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,92	5,14	9,80	109,61	2,91
2008		ВАФЛИ	40	1,09	1,28	29,99	137,35	0,00
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>7,01</b>	<b>6,42</b>	<b>39,79</b>	<b>246,96</b>	<b>2,91</b>
<b>Ужин</b>								
2012	152	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	180	6,99	10,90	23,09	219,63	28,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,13	10,74	50,68	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	9,08	37,67	0,75
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>8,77</b>	<b>11,03</b>	<b>42,91</b>	<b>307,98</b>	<b>28,88</b>
<b>Всего</b>				<b>46,17</b>	<b>55,56</b>	<b>208,08</b>	<b>1 526,11</b>	<b>70,97</b>

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