

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
3 июня 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             | 224           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                        | 95/30      | 17,93             | 17,27        | 21,80         | 318,00                        | 0,29          |
| к/к              | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 26         | 1,96              | 0,76         | 13,44         | 68,52                         | 0,00          |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5          | 0,03              | 5,08         | 0,05          | 46,03                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 150        | 0,09              | 0,00         | 5,39          | 21,97                         | 0,02          |
| 2008             |               | БАНАН СВЕЖИЙ                                | 65         | 1,03              | 0,34         | 14,47         | 66,16                         | 6,89          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>371</b> | <b>21,04</b>      | <b>23,45</b> | <b>55,15</b>  | <b>520,68</b>                 | <b>7,20</b>   |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
|                  | 22            | СВЕКОЛЬНИК                                  | 150        | 1,58              | 4,40         | 9,63          | 84,90                         | 4,55          |
| 2012             | 277           | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                     | 60         | 12,11             | 13,15        | 2,57          | 177,10                        | 0,31          |
| 2012             | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 110        | 2,30              | 4,46         | 15,69         | 112,27                        | 7,61          |
| 2008             | 40            | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                   | 35         | 0,57              | 4,64         | 2,51          | 55,07                         | 9,41          |
| 2008             |               | ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ                           | 11         | 0,81              | 0,22         | 5,19          | 26,49                         | 0,00          |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 37         | 2,44              | 0,32         | 15,65         | 75,31                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150        | 0,00              | 0,00         | 6,70          | 26,79                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>553</b> | <b>19,81</b>      | <b>27,19</b> | <b>57,94</b>  | <b>557,93</b>                 | <b>21,88</b>  |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012             | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                            | 180        | 4,76              | 4,10         | 7,88          | 88,64                         | 0,88          |
| 2008             |               | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ                        | 20         | 0,82              | 0,65         | 10,38         | 50,68                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>200</b> | <b>5,58</b>       | <b>4,75</b>  | <b>18,26</b>  | <b>139,32</b>                 | <b>0,88</b>   |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012             | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ             | 150        | 4,85              | 4,17         | 14,66         | 116,17                        | 0,52          |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 15         | 1,17              | 0,10         | 7,72          | 36,43                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                            | 180        | 3,80              | 3,21         | 12,52         | 95,03                         | 0,69          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>345</b> | <b>9,82</b>       | <b>7,48</b>  | <b>34,90</b>  | <b>247,63</b>                 | <b>1,21</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>56,25</b>      | <b>62,87</b> | <b>166,25</b> | <b>1 465,56</b>               | <b>31,17</b>  |

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

3 июня 2024 г.

Сад 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             | 224           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                        | 115/30     | 21,93             | 17,95        | 23,49         | 347,66                        | 0,34          |
| 2008             |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 30         | 2,31              | 0,89         | 15,81         | 80,57                         | 0,00          |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5          | 0,03              | 4,95         | 0,05          | 44,88                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180        | 0,09              | 0,00         | 6,95          | 28,11                         | 0,02          |
| 2008             |               | БАНАН СВЕЖИЙ                                | 76         | 1,14              | 0,38         | 16,02         | 73,25                         | 7,63          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>436</b> | <b>25,50</b>      | <b>24,17</b> | <b>62,32</b>  | <b>574,47</b>                 | <b>7,99</b>   |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
|                  | 22            | СВЕКОЛЬНИК                                  | 190        | 2,00              | 5,44         | 12,22         | 106,44                        | 5,90          |
| 2012             | 277           | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                     | 80         | 12,05             | 12,65        | 2,41          | 171,58                        | 0,28          |
| 2012             | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 130        | 2,69              | 5,18         | 18,48         | 131,70                        | 9,00          |
| 2008             | 40            | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                   | 55         | 0,85              | 6,04         | 3,07          | 71,43                         | 14,22         |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ                             | 13         | 0,98              | 0,26         | 6,33          | 32,29                         | 0,00          |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 46         | 3,08              | 0,41         | 19,71         | 94,84                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180        | 0,00              | 0,00         | 7,38          | 29,51                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>694</b> | <b>21,65</b>      | <b>29,98</b> | <b>69,60</b>  | <b>637,79</b>                 | <b>29,40</b>  |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                            | 200        | 0,00              | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00          |
| 2012             |               | БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ              | 35         | 2,89              | 2,29         | 20,67         | 115,84                        | 0,10          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>235</b> | <b>2,89</b>       | <b>2,29</b>  | <b>20,67</b>  | <b>115,84</b>                 | <b>0,10</b>   |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012             | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ             | 200        | 6,41              | 5,80         | 19,18         | 155,37                        | 0,68          |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 25         | 1,91              | 0,16         | 12,55         | 59,21                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                            | 200        | 4,24              | 3,56         | 14,19         | 106,68                        | 0,76          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>425</b> | <b>12,56</b>      | <b>9,52</b>  | <b>45,92</b>  | <b>321,26</b>                 | <b>1,44</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>62,60</b>      | <b>65,96</b> | <b>198,51</b> | <b>1 649,36</b>               | <b>38,93</b>  |

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