



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

5 июля 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,39	5,12	20,34	144,95	0,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,08	0,80	14,23	72,55	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,17	0,03	28,77	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,43	2,81	11,43	85,51	0,60
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	65	0,27	0,27	6,63	31,81	6,77
<b>Итого</b>			<b>398</b>	<b>10,19</b>	<b>12,17</b>	<b>52,66</b>	<b>363,59</b>	<b>7,77</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/30	10,06	5,83	2,28	113,85	7,81
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	2,62	15,70	95,94	7,62
2008	17	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	40	0,48	3,88	1,35	42,43	10,37
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,23	0,10	8,11	38,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,60	0,35	16,63	80,02	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>575</b>	<b>18,36</b>	<b>15,24</b>	<b>55,33</b>	<b>445,29</b>	<b>39,00</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,41	4,67	7,47	98,93	1,31
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,59</b>	<b>5,61</b>	<b>22,47</b>	<b>172,13</b>	<b>1,31</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130/30	16,98	14,67	38,40	356,56	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,23	0,10	8,11	38,26	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	7,02	29,43	0,76
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>18,34</b>	<b>14,77</b>	<b>53,53</b>	<b>424,25</b>	<b>1,17</b>
<b>Всего</b>				<b>53,48</b>	<b>47,79</b>	<b>183,99</b>	<b>1 405,26</b>	<b>49,25</b>

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



Заведующий  
МБ ДОУ № 30  
Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

5 июля 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,27	4,88	24,73	163,52	0,47
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,43	0,94	16,64	84,84	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,06	3,39	13,61	102,12	0,73
208		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,30	0,30	7,39	35,46	7,54
<b>Итого</b>			<b>472</b>	<b>12,08</b>	<b>12,26</b>	<b>62,40</b>	<b>410,87</b>	<b>8,74</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,60	4,01	7,62	73,77	10,56
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	55/40	13,87	8,17	3,16	158,23	10,80
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,71	3,32	18,47	114,87	8,98
2008	17	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	60	0,74	6,08	2,03	66,05	15,66
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,57	0,13	10,35	48,87	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,25	0,43	20,79	100,04	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,84	31,32	0,00
<b>Итого</b>			<b>734</b>	<b>23,74</b>	<b>22,14</b>	<b>70,26</b>	<b>593,15</b>	<b>46,00</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
208		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,40	6,40	29,20	164,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>8,40</b>	<b>6,60</b>	<b>37,20</b>	<b>226,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	155/30	19,82	16,79	41,91	401,47	0,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,57	0,13	10,35	48,87	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,59	31,73	0,78
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>21,54</b>	<b>16,92</b>	<b>59,85</b>	<b>482,07</b>	<b>1,24</b>
<b>Всего</b>				<b>65,76</b>	<b>57,92</b>	<b>229,71</b>	<b>1 712,09</b>	<b>57,98</b>

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