

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



# МЕНЮ

5 августа 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>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	6,82	13,44	5,99	172,09	0,57
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	33	0,63	2,96	2,56	39,57	2,33
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
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	88	0,35	0,35	8,62	41,35	8,80
<b>Итого</b>			<b>401</b>	<b>9,81</b>	<b>21,61</b>	<b>35,10</b>	<b>376,46</b>	<b>11,72</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,53	4,12	12,67	94,72	6,52
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	9,92	11,29	4,78	160,36	0,21
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	5,04	0,93	50,16	3,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
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	4,84	19,35	0,00
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>20,06</b>	<b>24,85</b>	<b>73,90</b>	<b>599,80</b>	<b>10,45</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,04	4,35	6,95	92,13	1,22
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20	0,49	0,60	12,60	57,34	0,08
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,53</b>	<b>4,95</b>	<b>19,55</b>	<b>149,47</b>	<b>1,30</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,41	6,56	27,25	186,14	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,54	4,49	12,55	114,56	0,81
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>11,09</b>	<b>11,14</b>	<b>47,33</b>	<b>336,22</b>	<b>1,31</b>
<b>Всего</b>				<b>46,49</b>	<b>62,55</b>	<b>175,88</b>	<b>1 461,95</b>	<b>24,78</b>

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

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

5 августа 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>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,76	14,09	7,41	195,58	0,74
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	54	1,03	4,83	4,18	64,61	3,80
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,15	0,83	14,73	75,09	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,35	33,77	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	94	0,38	0,38	9,26	44,40	9,45
<b>Итого</b>			<b>482</b>	<b>13,45</b>	<b>24,26</b>	<b>43,97</b>	<b>450,85</b>	<b>14,01</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,59	1,62	10,23	62,43	7,08
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,35	5,67	6,48	118,34	0,27
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,61	1,38	39,63	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,65	0,13	10,83	51,12	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,85	0,38	18,25	87,80	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,86	35,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>22,59</b>	<b>16,11</b>	<b>89,33</b>	<b>592,72</b>	<b>9,63</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	0,64	0,79	16,20	73,90	0,10
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>6,64</b>	<b>0,99</b>	<b>24,20</b>	<b>135,90</b>	<b>2,10</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,79	6,72	27,73	191,06	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,65	0,13	10,83	51,12	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	3,06	12,64	93,58	0,62
<b>Итого</b>			<b>422</b>	<b>10,07</b>	<b>9,91</b>	<b>51,20</b>	<b>335,76</b>	<b>1,14</b>
<b>Всего</b>				<b>52,75</b>	<b>51,27</b>	<b>208,70</b>	<b>1 515,23</b>	<b>26,88</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.