

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



# МЕНЮ

6 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>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	15,14	11,16	24,07	259,83	0,24
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,80	0,70	12,34	62,88	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
<b>Итого</b>			<b>309</b>	<b>17,06</b>	<b>15,16</b>	<b>41,48</b>	<b>373,18</b>	<b>0,26</b>
<b>Обед</b>								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	2,29	1,81	9,02	62,25	9,20
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,33	5,37	3,72	101,30	1,80
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,00	3,13	12,99	88,28	6,25
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	1,98	3,24	32,92	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>17,69</b>	<b>12,67</b>	<b>57,54</b>	<b>416,52</b>	<b>18,77</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	130	3,75	3,24	5,18	68,60	0,91
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,69	3,77	26,06	156,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>8,44</b>	<b>7,01</b>	<b>31,24</b>	<b>225,17</b>	<b>0,91</b>
<b>Ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	6,08	25,22	0,40
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>5,83</b>	<b>3,13</b>	<b>34,15</b>	<b>189,27</b>	<b>1,00</b>
<b>Всего</b>				<b>49,02</b>	<b>37,97</b>	<b>164,41</b>	<b>1 204,14</b>	<b>20,94</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



**МЕНЮ**  
6 ноября 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>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110/30	17,14	12,84	25,68	289,97	0,42
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,11	0,82	14,46	73,71	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,45	0,03	31,24	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	5,92	24,06	0,02
<b>Итого</b>			<b>353</b>	<b>19,36</b>	<b>17,11</b>	<b>46,09</b>	<b>418,98</b>	<b>0,44</b>
<b>Обед</b>								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	3,04	2,39	11,65	81,24	12,07
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,37	6,55	4,47	127,24	2,14
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,46	4,28	16,08	111,67	3,96
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,39	3,26	36,62	1,52
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,84	0,38	18,17	87,41	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	5,96	23,81	0,00
<b>Итого</b>			<b>703</b>	<b>21,26</b>	<b>15,99</b>	<b>59,59</b>	<b>467,99</b>	<b>19,69</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	160	4,51	3,89	6,23	82,50	1,09
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,47	5,00	35,44	208,28	0,00
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>9,98</b>	<b>8,89</b>	<b>41,67</b>	<b>290,78</b>	<b>1,09</b>
<b>Ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,77	0,31	24,81	117,11	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	6,04	25,25	0,50
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>8,47</b>	<b>4,23</b>	<b>48,21</b>	<b>266,36</b>	<b>1,30</b>
<b>Всего</b>				<b>59,07</b>	<b>46,22</b>	<b>195,56</b>	<b>1 444,11</b>	<b>22,52</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.