

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/



# МЕНЮ

7 октября 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	3,02	4,85	16,74	123,12	0,29
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,35	0,52	9,25	47,16	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	5,11	21,49	0,60
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,04
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>4,90</b>	<b>9,07</b>	<b>40,96</b>	<b>268,85</b>	<b>10,93</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,12	2,54	5,39	49,22	11,43
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	7,63	6,11	3,18	98,78	0,11
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,07	2,97	15,33	96,55	7,60
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	4,07	1,67	45,69	22,86
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	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>538</b>	<b>13,78</b>	<b>16,02</b>	<b>47,49</b>	<b>390,96</b>	<b>42,00</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	130	3,78	3,26	5,22	69,11	0,91
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	20	1,24	1,75	7,86	50,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>5,02</b>	<b>5,01</b>	<b>13,08</b>	<b>120,04</b>	<b>0,91</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	115/30	17,75	15,68	35,30	356,26	0,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,14	0,17	14,05	66,31	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,04	1,68	9,54	61,84	0,36
<b>Итого</b>			<b>353</b>	<b>21,93</b>	<b>17,53</b>	<b>58,89</b>	<b>484,41</b>	<b>0,87</b>
<b>Всего</b>				<b>45,63</b>	<b>47,63</b>	<b>160,42</b>	<b>1 264,26</b>	<b>54,71</b>

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



# МЕНЮ

7 октября 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	3,48	5,78	18,33	139,80	0,35
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,57	0,61	10,79	54,99	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,56	0,03	32,31	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	6,39	26,76	0,66
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,76	46,79	9,95
<b>Итого</b>			<b>486</b>	<b>5,60</b>	<b>10,35</b>	<b>45,30</b>	<b>300,65</b>	<b>10,96</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,79	3,53	8,38	73,32	16,05
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	9,95	7,22	2,79	116,48	0,13
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,44	3,82	18,07	116,75	8,95
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,64	5,27	2,48	61,03	33,58
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,12	0,42	19,99	96,19	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,41	29,61	0,00
<b>Итого</b>			<b>687</b>	<b>17,94</b>	<b>20,26</b>	<b>59,12</b>	<b>493,38</b>	<b>58,71</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	35	2,00	0,76	19,97	94,80	0,05
<b>Итого</b>			<b>215</b>	<b>8,00</b>	<b>0,96</b>	<b>27,97</b>	<b>156,80</b>	<b>2,05</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	135/30	20,19	17,49	36,71	388,68	0,37
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,43	0,12	9,42	44,44	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,27	1,86	10,85	69,78	0,40
<b>Итого</b>			<b>384</b>	<b>23,89</b>	<b>19,47</b>	<b>56,98</b>	<b>502,90</b>	<b>0,77</b>
<b>Всего</b>				<b>55,43</b>	<b>51,04</b>	<b>189,37</b>	<b>1 453,73</b>	<b>72,49</b>

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