



Заведующий  
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

## МЕНЮ

7 ноября 2024 г.

### Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,91	6,08	23,41	168,49	0,40
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,33	0,52	9,14	46,58	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,67	0,04	33,24	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	8,85	36,35	0,45
<b>Итого</b>			<b>323</b>	<b>6,37</b>	<b>10,27</b>	<b>41,44</b>	<b>284,66</b>	<b>0,85</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,82	2,79	15,49	98,40	2,77
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	13,81	15,44	23,45	287,90	0,96
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,63	4,00	2,93	50,31	11,09
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,28	0,30	14,60	70,25	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	10,76	42,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>504</b>	<b>19,54</b>	<b>22,53</b>	<b>67,23</b>	<b>549,85</b>	<b>14,82</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	140	4,40	5,87	6,16	95,39	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	15	0,80	2,13	9,73	54,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>155</b>	<b>5,20</b>	<b>8,00</b>	<b>15,89</b>	<b>150,06</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,25	9,03	14,82	150,61	8,63
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,63	0,21	17,28	81,57	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,88	0,18	17,84	75,97	3,53
<b>Итого</b>			<b>384</b>	<b>8,32</b>	<b>11,73</b>	<b>50,09</b>	<b>339,74</b>	<b>12,16</b>
<b>Всего</b>				<b>39,43</b>	<b>52,53</b>	<b>174,65</b>	<b>1 324,31</b>	<b>27,83</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

7 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>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,87	5,54	27,33	183,24	0,48
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,55	0,60	10,63	54,17	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,87	0,03	26,05	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	10,42	42,71	0,52
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>7,57</b>	<b>9,01</b>	<b>48,41</b>	<b>306,17</b>	<b>1,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,55	3,65	20,11	127,75	3,69
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	15,76	16,96	26,35	321,03	1,08
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,94	5,94	4,35	74,69	16,47
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,89	0,38	18,53	89,15	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,50	50,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>644</b>	<b>23,14</b>	<b>26,93</b>	<b>81,84</b>	<b>662,62</b>	<b>21,24</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	160	4,89	6,53	6,85	106,04	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,01	5,36	24,44	137,28	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,90</b>	<b>11,89</b>	<b>31,29</b>	<b>243,32</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,68	11,32	16,64	180,71	9,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,68	0,30	24,19	114,15	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,98	0,20	19,76	84,12	3,91
<b>Итого</b>			<b>448</b>	<b>12,45</b>	<b>16,44</b>	<b>60,89</b>	<b>442,17</b>	<b>13,71</b>
<b>Всего</b>				<b>50,06</b>	<b>64,27</b>	<b>222,43</b>	<b>1 654,28</b>	<b>35,95</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.