

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



# МЕНЮ

8 октября 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,46	6,40	18,18	148,61	0,38
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,70	12,48	63,62	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,71	0,05	42,71	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,12	0,00	8,56	35,34	0,58
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
<b>Итого</b>			<b>429</b>	<b>6,82</b>	<b>12,20</b>	<b>48,76</b>	<b>335,79</b>	<b>10,64</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,09	3,12	10,97	85,49	3,72
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55	8,50	7,45	1,02	104,92	0,00
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	3,81	0,45	24,42	117,09	0,00
2008	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК	40	0,35	2,95	2,31	38,16	8,09
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	19	1,39	0,37	8,95	45,68	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,29	33,17	0,00
<b>Итого</b>			<b>569</b>	<b>19,79</b>	<b>14,69</b>	<b>72,92</b>	<b>506,09</b>	<b>11,81</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	3,94	3,40	6,52	73,33	0,73
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	4,70	3,92	35,54	198,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,64</b>	<b>7,32</b>	<b>42,06</b>	<b>271,96</b>	<b>0,73</b>
<b>Ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	160	2,53	5,38	15,57	122,16	19,41
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	35	1,06	0,07	2,22	13,70	1,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,98	0,08	6,45	30,44	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,29	0,06	5,77	24,57	1,14
<b>Итого</b>			<b>388</b>	<b>4,86</b>	<b>5,59</b>	<b>30,01</b>	<b>190,87</b>	<b>21,96</b>
<b>Всего</b>				<b>40,11</b>	<b>39,80</b>	<b>193,75</b>	<b>1 304,71</b>	<b>45,14</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

8 октября 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,28	7,55	20,75	172,59	0,46
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,09	0,81	14,33	73,03	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,71	0,04	33,66	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	9,36	38,55	0,58
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,39	0,39	9,46	45,35	9,65
<b>Итого</b>			<b>493</b>	<b>7,90</b>	<b>12,46</b>	<b>53,94</b>	<b>363,18</b>	<b>10,69</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,39	3,54	15,14	111,30	5,04
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11,48	10,30	1,82	145,70	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,36	3,80	24,78	151,21	0,00
2008	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК	55	0,50	4,51	3,35	57,33	11,61
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	23	1,75	0,47	11,27	57,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,24	0,43	20,77	99,94	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	11,14	44,51	0,00
<b>Итого</b>			<b>702</b>	<b>25,72</b>	<b>23,05</b>	<b>88,27</b>	<b>667,49</b>	<b>16,65</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,72	4,07	7,82	88,00	0,87
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	5,64	4,70	42,65	238,34	0,00
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>10,36</b>	<b>8,77</b>	<b>50,47</b>	<b>326,34</b>	<b>0,87</b>
<b>Ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,09	5,52	18,14	136,50	23,27
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	44	1,34	0,09	2,80	17,25	1,78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,63	0,13	10,73	50,62	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,29	0,06	5,77	24,57	1,14
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>6,35</b>	<b>5,80</b>	<b>37,44</b>	<b>228,94</b>	<b>26,19</b>
<b>Всего</b>				<b>50,33</b>	<b>50,08</b>	<b>230,12</b>	<b>1 585,95</b>	<b>54,40</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.