

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



# МЕНЮ

9 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	11,24	18,56	2,12	220,58	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	17	0,50	0,03	1,06	6,48	0,67
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 САХАРОМ	150	0,11	0,00	5,76	23,49	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	53	0,21	0,21	5,18	24,82	5,28
<b>Итого</b>			<b>364</b>	<b>13,91</b>	<b>24,21</b>	<b>26,65</b>	<b>381,70</b>	<b>5,97</b>
<b>Обед</b>								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	150	1,70	3,58	6,88	67,94	15,77
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,29	3,28	3,79	82,61	1,48
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,79	2,93	11,73	80,63	5,65
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,80	3,22	40,27	1,51
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	6,92	27,65	0,00
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>15,98</b>	<b>12,94</b>	<b>49,50</b>	<b>380,68</b>	<b>24,41</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,65	6,19	6,50	100,66	0,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5,83</b>	<b>7,13</b>	<b>21,50</b>	<b>173,86</b>	<b>0,00</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	36	2,72	0,22	17,92	84,57	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,45	2,11	20,97	113,28	0,85
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>8,59</b>	<b>5,27</b>	<b>51,91</b>	<b>290,85</b>	<b>1,45</b>
<b>Всего</b>				<b>44,31</b>	<b>49,55</b>	<b>149,56</b>	<b>1 227,09</b>	<b>31,83</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

9 октября 2024 г.

Сад 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	13,15	21,72	2,48	258,13	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,22	0,08	2,57	15,83	1,63
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,09	0,81	14,33	73,03	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	4,02	0,04	36,47	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	7,32	29,64	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	53	0,21	0,21	5,15	24,72	5,26
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>16,78</b>	<b>26,84</b>	<b>31,89</b>	<b>437,82</b>	<b>6,91</b>
<b>Обед</b>								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	200	2,28	3,94	9,27	83,12	20,60
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,17	4,09	3,61	92,71	1,45
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,46	4,28	16,08	111,67	3,96
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	2,60	4,87	46,15	2,28
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	7,98	31,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>709</b>	<b>18,98</b>	<b>15,34</b>	<b>62,58</b>	<b>465,52</b>	<b>28,29</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	170	5,16	6,88	7,23	111,85	0,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	48	2,85	2,27	36,19	176,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>218</b>	<b>8,01</b>	<b>9,15</b>	<b>43,42</b>	<b>288,45</b>	<b>0,00</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	49	3,77	0,31	24,78	116,93	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,70	2,33	23,06	124,62	0,93
<b>Итого</b>			<b>449</b>	<b>11,03</b>	<b>6,56</b>	<b>65,20</b>	<b>365,55</b>	<b>1,73</b>
<b>Всего</b>				<b>54,80</b>	<b>57,89</b>	<b>203,09</b>	<b>1 557,34</b>	<b>36,93</b>

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