

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
11 сентября 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             | 112           | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ        | 150        | 3,42              | 2,94         | 13,02         | 93,00                         | 0,60          |
| к/к              | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 25         | 1,84              | 0,71         | 12,62         | 64,31                         | 0,00          |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5          | 0,03              | 4,50         | 0,04          | 40,80                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | КАКАО С МОЛОКОМ                             | 150        | 4,07              | 3,47         | 11,76         | 95,58                         | 0,71          |
| 2008             |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                               | 100        | 0,40              | 0,40         | 9,79          | 46,97                         | 9,99          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>430</b> | <b>9,76</b>       | <b>12,02</b> | <b>47,23</b>  | <b>340,66</b>                 | <b>11,30</b>  |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 80            | БОРЩ СИБИРСКИЙ                              | 150        | 2,46              | 2,40         | 9,18          | 69,14                         | 5,10          |
| 2008             | 231           | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ           | 90         | 9,29              | 4,04         | 3,70          | 89,22                         | 1,86          |
| 2008             | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 110        | 1,98              | 3,61         | 12,98         | 92,55                         | 6,24          |
| 2012             |               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                     | 40         | 0,30              | 2,76         | 0,95          | 29,85                         | 3,81          |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 35         | 2,35              | 0,31         | 15,03         | 72,31                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150        | 0,00              | 0,00         | 6,16          | 24,63                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>575</b> | <b>16,38</b>      | <b>13,12</b> | <b>48,00</b>  | <b>377,70</b>                 | <b>17,01</b>  |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 435           | РЯЖЕНКА                                     | 150        | 4,51              | 6,02         | 6,32          | 97,82                         | 0,00          |
| 2008             |               | ВАФЛИ                                       | 10         | 0,25              | 0,30         | 7,03          | 32,18                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>160</b> | <b>4,76</b>       | <b>6,32</b>  | <b>13,35</b>  | <b>130,00</b>                 | <b>0,00</b>   |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 224           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ               | 100/20     | 15,00             | 10,41        | 27,96         | 268,24                        | 0,26          |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 32         | 2,43              | 0,20         | 15,97         | 75,35                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 180        | 0,15              | 0,00         | 6,51          | 27,38                         | 0,72          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>332</b> | <b>17,58</b>      | <b>10,61</b> | <b>50,44</b>  | <b>370,97</b>                 | <b>0,98</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>48,48</b>      | <b>42,07</b> | <b>159,02</b> | <b>1 219,33</b>               | <b>29,29</b>  |

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.



Заведующий  
МБ ДОУ № 30  
/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

11 сентября 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             | 112           | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ        | 180        | 4,10              | 3,53         | 15,62         | 111,55                        | 0,72          |
| 2008             | К/К           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 29         | 2,19              | 0,85         | 15,00         | 76,45                         | 0,00          |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5          | 0,03              | 4,52         | 0,04          | 40,98                         | 0,00          |
| 2008             | 171           | КАКАО С МОЛОКОМ                             | 180        | 5,41              | 4,58         | 15,10         | 124,71                        | 0,94          |
| 2008             |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                               | 100        | 0,40              | 0,40         | 9,75          | 46,76                         | 9,95          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>494</b> | <b>12,13</b>      | <b>13,88</b> | <b>55,51</b>  | <b>400,45</b>                 | <b>11,61</b>  |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 80            | БОРЩ СИБИРСКИЙ                              | 200        | 3,05              | 2,90         | 11,74         | 86,41                         | 6,65          |
| 2008             | 231           | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ           | 120        | 12,40             | 5,48         | 4,92          | 119,59                        | 2,44          |
| 2008             | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 130        | 2,68              | 4,68         | 17,58         | 122,11                        | 4,33          |
| 2012             |               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                     | 60         | 0,45              | 3,07         | 1,42          | 35,02                         | 5,67          |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 44         | 2,91              | 0,39         | 18,64         | 89,69                         | 0,00          |
| 2008             | 168           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180        | 0,00              | 0,00         | 7,02          | 28,09                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>734</b> | <b>21,49</b>      | <b>16,52</b> | <b>61,32</b>  | <b>480,91</b>                 | <b>19,09</b>  |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 435           | РЯЖЕНКА                                     | 160        | 5,02              | 6,69         | 7,02          | 108,67                        | 0,00          |
| 2008             |               | ВАФЛИ                                       | 23         | 0,65              | 0,77         | 18,00         | 82,44                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>183</b> | <b>5,67</b>       | <b>7,46</b>  | <b>25,02</b>  | <b>191,11</b>                 | <b>0,00</b>   |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 224           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ               | 120/30     | 21,09             | 13,73        | 34,45         | 349,62                        | 0,37          |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 36         | 2,77              | 0,23         | 18,22         | 85,97                         | 0,00          |
| 2008             | 181           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200        | 0,17              | 0,01         | 6,89          | 29,10                         | 0,83          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>386</b> | <b>24,03</b>      | <b>13,97</b> | <b>59,56</b>  | <b>464,69</b>                 | <b>1,20</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>63,32</b>      | <b>51,83</b> | <b>201,41</b> | <b>1 537,16</b>               | <b>31,90</b>  |

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.