

Утверждаю



Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

11 ноября 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>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,38	4,13	13,22	108,21	0,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,83	0,71	12,56	64,04	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,58	0,04	41,56	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,98	3,37	10,58	89,57	0,69
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,06	0,35	14,86	67,94	7,08
<b>Итого</b>			<b>399</b>	<b>11,28</b>	<b>13,14</b>	<b>51,26</b>	<b>371,32</b>	<b>8,31</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,36	2,39	10,08	67,58	4,02
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	55	8,71	9,41	2,40	129,31	1,06
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,15	3,54	20,76	127,61	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	1,12	3,22	25,07	1,51
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	5,37	21,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>529</b>	<b>16,05</b>	<b>16,76</b>	<b>56,43</b>	<b>441,32</b>	<b>6,59</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	140	4,05	3,49	5,58	73,94	0,98
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5,58	4,57	29,93	183,16	0,15
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>9,63</b>	<b>8,06</b>	<b>35,51</b>	<b>257,10</b>	<b>1,13</b>
<b>Ужин</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8,19	10,44	24,36	225,38	0,06
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,03	0,17	13,38	63,15	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	5,67	23,72	0,45
<b>Итого</b>			<b>357</b>	<b>10,35</b>	<b>10,61</b>	<b>43,41</b>	<b>312,25</b>	<b>0,51</b>
<b>Всего</b>				<b>47,31</b>	<b>48,57</b>	<b>186,61</b>	<b>1 381,99</b>	<b>16,54</b>

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

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

11 ноября 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>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	5,29	5,31	15,53	131,88	0,64
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,13	0,82	14,57	74,28	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,26	0,04	38,63	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,43	2,09	20,76	112,16	0,84
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,06	0,35	14,85	67,86	7,07
<b>Итого</b>			<b>463</b>	<b>10,94</b>	<b>12,83</b>	<b>65,75</b>	<b>424,81</b>	<b>8,55</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,79	2,96	13,20	87,10	5,38
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	75	11,41	12,20	3,04	167,81	1,23
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,10	4,60	27,00	166,00	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	2,50	4,84	45,14	2,27
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,83	0,38	18,12	87,19	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,70	26,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>688</b>	<b>20,95</b>	<b>22,64</b>	<b>72,90</b>	<b>580,03</b>	<b>8,88</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	170	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	70	7,05	7,58	41,01	260,51	0,25
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>12,45</b>	<b>7,76</b>	<b>48,21</b>	<b>316,31</b>	<b>2,05</b>
<b>Ужин</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,12	10,12	23,94	220,54	0,06
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,32	0,27	21,84	103,05	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,39	26,69	0,50
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>11,59</b>	<b>10,39</b>	<b>52,17</b>	<b>350,28</b>	<b>0,56</b>
<b>Всего</b>				<b>55,93</b>	<b>53,62</b>	<b>239,03</b>	<b>1 671,43</b>	<b>20,04</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.