

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

12 августа 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,10	4,77	16,10	124,35	0,55
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,78	0,69	12,21	62,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,49	2,03	9,39	66,32	0,44
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,33	0,33	8,08	38,77	8,25
<b>Итого</b>			<b>439</b>	<b>8,71</b>	<b>9,88</b>	<b>45,80</b>	<b>310,37</b>	<b>9,24</b>
<b>Обед</b>								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,41	1,11	5,73	40,12	9,60
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	10,80	2,61	0,18	67,70	0,22
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,19	2,72	14,95	93,22	7,28
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,58	6,12	2,92	69,23	1,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,90	32,56	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,23	0,30	14,31	68,84	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,05	24,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>553</b>	<b>18,26</b>	<b>12,95</b>	<b>51,04</b>	<b>395,86</b>	<b>18,52</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	130	3,92	3,38	5,41	71,67	0,95
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,23	5,97	26,85	174,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>8,15</b>	<b>9,35</b>	<b>32,26</b>	<b>245,67</b>	<b>0,95</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	115/30	16,03	12,81	32,98	314,34	0,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,90	32,56	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	6,36	26,63	0,62
<b>Итого</b>			<b>339</b>	<b>17,21</b>	<b>12,90</b>	<b>46,24</b>	<b>373,53</b>	<b>0,98</b>
<b>Всего</b>				<b>52,33</b>	<b>45,08</b>	<b>175,34</b>	<b>1 325,43</b>	<b>29,69</b>

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

12 августа 2024 г.

Сад 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,02	5,95	20,06	154,77	0,66
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,07	0,80	14,20	72,38	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,75	2,27	10,75	74,99	0,49
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,37	0,37	8,95	42,92	9,13
<b>Итого</b>			<b>503</b>	<b>10,22</b>	<b>11,45</b>	<b>53,98</b>	<b>363,76</b>	<b>10,28</b>
<b>Обед</b>								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,59	2,06	6,54	52,55	11,82
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	14,44	2,82	0,25	84,45	0,31
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,59	2,97	17,71	108,16	8,62
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,86	10,28	4,33	113,38	2,12
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,76	0,37	17,64	84,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>23,58</b>	<b>18,61</b>	<b>62,52</b>	<b>513,91</b>	<b>22,87</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,23	5,97	26,85	174,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>10,23</b>	<b>6,17</b>	<b>34,85</b>	<b>236,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130/30	18,40	14,71	36,11	353,82	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	7,13	29,84	0,68
<b>Итого</b>			<b>378</b>	<b>19,90</b>	<b>14,82</b>	<b>52,02</b>	<b>425,10</b>	<b>1,08</b>
<b>Всего</b>				<b>63,93</b>	<b>51,05</b>	<b>203,37</b>	<b>1 538,77</b>	<b>36,23</b>

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