

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
12 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,97	5,42	22,56	159,44	0,40
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,84	0,71	12,62	64,31	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,00	0,03	27,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,08	0,00	8,13	33,42	0,54
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,79	46,97	9,99
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>7,31</b>	<b>9,53</b>	<b>53,13</b>	<b>331,34</b>	<b>10,93</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,21	3,06	5,66	54,92	2,77
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	15,57	16,56	23,92	306,82	1,01
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35	0,35	2,70	1,33	31,51	2,52
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	8,80	35,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>19,48</b>	<b>22,63</b>	<b>54,74</b>	<b>500,74</b>	<b>6,30</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,48	3,40	5,22	57,33	0,08
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,70</b>	<b>7,04</b>	<b>12,20</b>	<b>135,90</b>	<b>0,86</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,47	9,13	9,08	125,35	7,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,43	0,20	15,97	75,35	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,92	0,18	18,64	79,35	3,69
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>7,38</b>	<b>11,82</b>	<b>43,84</b>	<b>311,64</b>	<b>10,83</b>
<b>Всего</b>				<b>39,87</b>	<b>51,02</b>	<b>163,91</b>	<b>1 279,62</b>	<b>28,92</b>

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

12 сентября 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,96	5,19	27,66	181,79	0,47
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	29	2,19	0,85	15,00	76,45	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,49	0,02	22,54	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	10,14	41,89	0,73
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,75	46,76	9,95
<b>Итого</b>			<b>514</b>	<b>8,71</b>	<b>8,93</b>	<b>62,57</b>	<b>369,43</b>	<b>11,15</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,61	3,72	7,51	70,09	3,67
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,75	18,52	27,26	346,69	1,15
2012	16	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	55	0,53	3,54	2,02	42,78	3,79
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	10,74	42,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>639</b>	<b>22,80</b>	<b>26,17</b>	<b>66,17</b>	<b>592,18</b>	<b>8,61</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,64	4,86	9,32	104,91	1,04
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	0,87	2,77	5,12	48,97	0,08
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>6,51</b>	<b>7,63</b>	<b>14,44</b>	<b>153,88</b>	<b>1,12</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,16	11,96	12,86	169,19	10,45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,77	0,23	18,22	85,97	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,09	85,53	1,64
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>11,04</b>	<b>17,01</b>	<b>51,47</b>	<b>403,88</b>	<b>12,09</b>
<b>Всего</b>				<b>49,06</b>	<b>59,74</b>	<b>194,65</b>	<b>1 519,37</b>	<b>32,97</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.