

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
13 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,92	6,27	19,62	154,96	0,41
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,97	0,76	13,49	68,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	11,19	45,92	0,74
08		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	88	0,35	0,35	8,62	41,35	8,80
<b>Итого</b>			<b>448</b>	<b>7,38</b>	<b>10,47</b>	<b>52,95</b>	<b>339,06</b>	<b>9,95</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,57	2,84	12,01	89,04	3,90
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65	9,75	9,14	1,00	125,06	0,01
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,60	0,43	23,08	110,66	0,00
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,48	3,68	2,54	45,22	1,30
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	21	1,59	0,43	10,24	52,28	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	12,11	48,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>564</b>	<b>21,47</b>	<b>16,85</b>	<b>76,88</b>	<b>547,13</b>	<b>5,21</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,10	4,39	8,44	94,94	0,94
	К/К	ЗЕФИР	14	0,11	0,01	10,97	44,83	0,00
<b>Итого</b>			<b>194</b>	<b>5,21</b>	<b>4,40</b>	<b>19,41</b>	<b>139,77</b>	<b>0,94</b>
<b>Ужин</b>								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,25	6,92	6,73	130,50	0,28
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,15	3,43	17,42	109,37	8,80
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	33	0,98	0,07	2,05	12,62	1,30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,88	0,18	17,68	75,25	3,50
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>15,40</b>	<b>10,69</b>	<b>51,41</b>	<b>363,26</b>	<b>13,88</b>
<b>Всего</b>				<b>49,46</b>	<b>42,41</b>	<b>200,65</b>	<b>1 389,22</b>	<b>29,98</b>

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

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
13 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,62	7,92	26,72	205,29	0,55
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,35	0,91	16,08	81,97	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	12,38	50,89	0,76
08		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	97	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
<b>Итого</b>			<b>532</b>	<b>9,53</b>	<b>12,31</b>	<b>64,70</b>	<b>411,71</b>	<b>10,99</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,48	4,40	15,34	120,31	5,07
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	85	12,89	12,30	1,91	169,88	0,01
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,12	3,59	23,42	142,91	0,00
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,73	5,86	3,85	71,32	1,96
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	26	1,96	0,52	12,60	64,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,12	0,41	19,98	96,15	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,28	53,08	0,00
<b>Итого</b>			<b>708</b>	<b>27,30</b>	<b>27,08</b>	<b>90,38</b>	<b>717,96</b>	<b>7,04</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,65	4,87	9,34	105,14	1,04
	к/к	ЗЕФИР	34	0,27	0,03	27,25	111,31	0,00
<b>Итого</b>			<b>234</b>	<b>5,92</b>	<b>4,90</b>	<b>36,59</b>	<b>216,45</b>	<b>1,04</b>
<b>Ужин</b>								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	95	12,51	8,20	6,03	148,33	0,29
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,56	2,80	20,80	118,87	10,51
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	41	1,23	0,08	2,58	15,86	1,64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,83	0,15	12,04	56,84	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,94	0,18	19,03	81,03	1,56
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>19,07</b>	<b>11,41</b>	<b>60,48</b>	<b>420,93</b>	<b>14,00</b>
<b>Всего</b>				<b>61,82</b>	<b>55,70</b>	<b>252,15</b>	<b>1 767,05</b>	<b>33,07</b>

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