



Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

13 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>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	125	9,44	15,37	3,54	190,25	0,83
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,59	2,77	2,39	36,98	2,18
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,25	0,02	20,40	0,00
2008	184	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	9,90	40,01	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	87	1,31	0,44	18,30	83,67	8,72
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>12,96</b>	<b>21,41</b>	<b>44,43</b>	<b>423,71</b>	<b>11,75</b>
<b>Обед</b>								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	150	1,81	1,62	7,37	52,80	13,20
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	55/20	11,45	1,35	0,46	60,16	0,29
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	115	2,08	3,37	16,85	106,13	15,06
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	45	0,44	4,44	1,44	47,47	10,45
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,47	0,33	15,80	76,02	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,06	64,11	2,98
<b>Итого</b>			<b>572</b>	<b>19,00</b>	<b>11,26</b>	<b>56,98</b>	<b>406,69</b>	<b>41,98</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,27	4,55	7,27	96,36	1,27
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,91	0,74	13,08	66,69	0,00
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>7,18</b>	<b>5,29</b>	<b>20,35</b>	<b>163,05</b>	<b>1,27</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,81	3,58	23,26	141,04	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,39	0,11	9,12	43,06	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,93	4,14	19,95	138,16	0,83
<b>Итого</b>			<b>348</b>	<b>10,13</b>	<b>7,83</b>	<b>52,33</b>	<b>322,26</b>	<b>1,24</b>
<b>Всего</b>				<b>49,27</b>	<b>45,79</b>	<b>174,09</b>	<b>1 315,71</b>	<b>56,24</b>

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



Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

## МЕНЮ

13 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>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	145	10,57	17,06	4,03	212,15	0,93
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,97	4,55	3,94	60,87	3,58
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,89	65,68	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,27	0,02	20,59	0,00
2008	184	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	13,38	53,89	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	88	1,31	0,44	18,39	84,05	8,76
<b>Итого</b>			<b>493</b>	<b>14,84</b>	<b>25,05</b>	<b>52,65</b>	<b>497,23</b>	<b>13,29</b>
<b>Обед</b>								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	200	2,52	2,32	10,40	74,46	17,91
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	75/20	14,21	1,54	0,57	73,33	0,37
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,46	3,98	19,91	125,36	17,79
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,63	6,46	2,09	69,07	15,21
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,06	0,41	19,60	94,29	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,09	77,03	3,58
<b>Итого</b>			<b>711</b>	<b>23,78</b>	<b>14,89</b>	<b>70,66</b>	<b>513,54</b>	<b>54,86</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	200	5,85	5,05	8,08	107,00	1,41
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	3,01	1,16	20,63	105,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>8,86</b>	<b>6,21</b>	<b>28,71</b>	<b>212,18</b>	<b>1,41</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,94	4,93	30,90	188,52	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,77	0,14	11,64	54,91	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,67	3,09	16,96	111,34	0,63
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>10,38</b>	<b>8,16</b>	<b>59,50</b>	<b>354,77</b>	<b>1,15</b>
<b>Всего</b>				<b>57,86</b>	<b>54,31</b>	<b>211,52</b>	<b>1 577,72</b>	<b>70,71</b>

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