

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

14 мая 2024 г.

## Ясли 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>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,92	18,03	2,06	214,28	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	45	0,81	3,77	3,26	50,45	2,97
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,79	0,69	12,26	62,48	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,54	0,02	23,02	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	5,39	21,97	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00
<b>Итого</b>			<b>424</b>	<b>13,99</b>	<b>25,39</b>	<b>31,81</b>	<b>414,50</b>	<b>11,99</b>
<b>Обед</b>								
2012	56	БОРЩ	150	1,09	3,78	5,55	61,27	5,51
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ	50	10,18	12,72	2,14	164,04	1,59
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,81	1,88	11,82	71,65	5,69
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	3,02	3,22	42,19	1,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,29	0,10	8,49	40,08	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,70	26,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>537</b>	<b>16,91</b>	<b>21,76</b>	<b>50,64</b>	<b>467,21</b>	<b>14,30</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	130	3,75	3,23	5,17	68,52	0,90
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,35	3,60	25,48	151,39	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>8,10</b>	<b>6,83</b>	<b>30,65</b>	<b>219,91</b>	<b>0,90</b>
<b>Ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	3,94	2,89	12,63	92,76	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,00	0,08	6,56	30,97	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	6,24	26,00	0,54
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>5,06</b>	<b>2,97</b>	<b>25,43</b>	<b>149,73</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего</b>				<b>44,06</b>	<b>56,95</b>	<b>138,53</b>	<b>1 251,35</b>	<b>28,11</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

14 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,78	21,10	2,41	250,75	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,21	5,65	4,89	75,53	4,44
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,10	0,81	14,38	73,30	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,50	0,02	22,69	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	7,03	28,47	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,76	46,81	9,96
<b>Итого</b>			<b>503</b>	<b>16,60</b>	<b>30,46</b>	<b>38,49</b>	<b>497,55</b>	<b>14,42</b>
<b>Обед</b>								
2008	75	БОРЩ	200	2,16	3,28	7,12	66,40	8,80
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ	70	13,57	16,51	3,04	215,28	2,07
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,43	4,23	15,92	110,54	3,92
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,87	3,22	40,85	1,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,63	0,13	10,71	50,56	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,83	0,38	18,15	87,31	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,61	30,44	0,00
<b>Итого</b>			<b>674</b>	<b>23,17</b>	<b>27,40</b>	<b>65,77</b>	<b>601,38</b>	<b>16,30</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	160	4,49	3,87	6,19	82,05	1,08
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	6,20	4,51	41,08	229,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>10,69</b>	<b>8,38</b>	<b>47,27</b>	<b>311,43</b>	<b>1,08</b>
<b>Ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	5,20	3,82	16,52	121,77	0,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,63	0,13	10,71	50,56	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	7,18	29,86	0,59
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>6,97</b>	<b>3,95</b>	<b>34,41</b>	<b>202,19</b>	<b>1,10</b>
<b>Всего</b>				<b>57,43</b>	<b>70,19</b>	<b>185,94</b>	<b>1 612,55</b>	<b>32,90</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.