



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 августа 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,80	5,66	23,67	165,43	0,40
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2,10	0,81	14,39	73,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0,00	10,06	41,73	0,79
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,79	42,18	8,97
Итого			450	7,44	10,13	56,94	352,62	10,16
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	3,23	4,75	15,32	117,13	2,82
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	17,42	18,69	24,12	334,27	1,12
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,39	2,00	1,46	25,89	2,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,03	33,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,12	0,28	13,56	65,27	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			526	24,23	25,81	71,17	614,41	6,64
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ВАФЛИ	10	0,28	0,33	7,73	35,40	0,00
Итого			190	5,34	4,70	16,11	129,68	0,94
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	140	2,23	10,87	14,90	167,49	17,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,92	0,18	18,58	79,12	3,68
Итого			358	7,08	13,47	42,66	320,83	21,25
Всего				44,09	54,11	186,88	1 417,54	38,99

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 августа 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,36	6,04	29,79	199,73	0,52
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,46	0,95	16,84	85,82	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,87	0,03	26,01	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	11,44	47,18	0,80
к/к		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,74	46,71	9,94
Итого			535	9,39	10,26	67,84	405,45	11,26
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,59	3,87	20,11	129,74	3,68
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	19,99	21,14	26,58	376,39	1,25
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,57	3,32	2,17	41,59	4,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,72	0,36	17,45	83,95	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,35	49,36	0,00
Итого			659	28,24	28,80	87,69	723,66	8,98
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,30	104,68	1,04
2008		ВАФЛИ	27	0,75	0,88	20,73	94,91	0,00
Итого			227	6,38	5,73	30,03	199,59	1,04
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,02	12,04	18,01	194,07	21,04
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,75	0,14	11,49	54,22	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,99	0,19	19,99	85,11	1,63
Итого			423	10,87	16,99	49,79	396,59	22,67
Всего				54,88	61,78	235,35	1 725,29	43,95

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.