

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

17 сентября 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>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,27	4,32	13,04	108,79	0,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,70	12,48	63,62	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,71	0,05	42,71	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,04	3,39	11,80	94,97	0,68
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	82	1,23	0,41	17,21	78,70	8,20
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>11,39</b>	<b>13,53</b>	<b>54,58</b>	<b>388,79</b>	<b>9,42</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,32	1,62	9,78	59,24	4,03
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	140	9,96	10,99	2,35	148,63	2,83
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,99	18,72	0,78
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,27	0,30	14,53	69,93	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,92	27,65	0,00
<b>Итого</b>			<b>514</b>	<b>14,04</b>	<b>12,95</b>	<b>37,57</b>	<b>324,17</b>	<b>7,64</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	160	4,80	4,14	6,62	87,74	1,16
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,98</b>	<b>5,08</b>	<b>21,62</b>	<b>160,94</b>	<b>1,16</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	130	1,99	4,79	11,72	99,84	14,68
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,63	0,13	10,75	50,74	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	7,25	30,15	0,57
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>6,31</b>	<b>7,22</b>	<b>29,87</b>	<b>212,19</b>	<b>15,25</b>
<b>Всего</b>				<b>37,72</b>	<b>38,78</b>	<b>143,64</b>	<b>1 086,09</b>	<b>33,47</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

17 сентября 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>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	5,17	5,37	15,06	130,02	0,64
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,14	0,83	14,70	74,91	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,23	0,04	38,36	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,45	2,12	20,98	113,36	0,85
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	82	1,24	0,41	17,30	79,09	8,24
<b>Итого</b>			<b>477</b>	<b>11,03</b>	<b>12,96</b>	<b>68,08</b>	<b>435,74</b>	<b>9,73</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,73	2,40	12,75	80,05	5,31
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	13,58	14,40	2,68	195,15	3,23
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,46	25,99	1,15
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,85	0,38	18,26	87,86	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,07	32,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>643</b>	<b>18,89</b>	<b>17,24</b>	<b>47,22</b>	<b>421,30</b>	<b>9,69</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	49	2,92	2,33	37,12	181,12	0,00
<b>Итого</b>			<b>229</b>	<b>8,92</b>	<b>2,53</b>	<b>45,12</b>	<b>243,12</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	150	2,25	4,66	13,31	106,56	16,75
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,20	0,18	14,47	68,31	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,67	31,85	0,58
<b>Итого</b>			<b>419</b>	<b>9,70</b>	<b>9,44</b>	<b>35,75</b>	<b>269,72</b>	<b>17,33</b>
<b>Всего</b>				<b>48,54</b>	<b>42,17</b>	<b>196,17</b>	<b>1 369,88</b>	<b>38,75</b>

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