

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

18 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>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,65	3,18	20,77	126,74	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,39	1,81	1,57	24,21	1,42
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,71	0,66	11,75	59,87	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,71	0,05	42,71	0,00
2008	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,17	2,60	12,66	87,32	0,56
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,39	0,39	9,60	46,06	9,80
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>11,90</b>	<b>15,66</b>	<b>56,55</b>	<b>418,50</b>	<b>11,78</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,47	2,70	17,35	111,80	2,84
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	55/30	7,17	10,97	9,03	163,75	1,63
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,18	3,87	17,65	114,33	8,92
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,80	3,22	40,27	1,51
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,18	0,29	13,93	67,02	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,29	33,17	0,00
<b>Итого</b>			<b>578</b>	<b>16,55</b>	<b>20,63</b>	<b>69,47</b>	<b>530,34</b>	<b>14,90</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	130	4,04	5,39	5,65	87,51	0,00
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>4,04</b>	<b>5,39</b>	<b>5,65</b>	<b>87,51</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	3,96	3,82	11,41	96,38	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,31	0,11	8,60	40,60	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	8,62	35,67	0,57
<b>Итого</b>			<b>347</b>	<b>5,41</b>	<b>3,93</b>	<b>28,63</b>	<b>172,65</b>	<b>1,07</b>
<b>Всего</b>				<b>37,90</b>	<b>45,61</b>	<b>160,30</b>	<b>1 209,00</b>	<b>27,75</b>

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
18 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>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4,31	3,76	24,51	149,55	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,54	3,06	47,37	2,79
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,02	0,78	13,87	70,71	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	4,08	0,04	36,95	0,00
2008	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,15	3,47	15,86	112,30	0,74
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,39	0,39	9,58	45,96	9,78
<b>Итого</b>			<b>507</b>	<b>16,76</b>	<b>20,64</b>	<b>67,22</b>	<b>526,03</b>	<b>13,31</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/20	5,81	3,72	23,28	150,07	3,71
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	75/40	8,84	12,78	10,11	191,21	2,03
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	4,03	4,83	58,73	2,26
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,69	0,36	17,21	82,81	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,22	36,84	0,00
<b>Итого</b>			<b>746</b>	<b>20,66</b>	<b>21,39</b>	<b>84,45</b>	<b>613,66</b>	<b>26,00</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,38	7,18	7,54	116,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,38</b>	<b>7,18</b>	<b>7,54</b>	<b>116,67</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	5,42	5,22	15,18	130,24	0,67
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,31	0,11	8,60	40,60	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	8,95	36,93	0,55
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>6,87</b>	<b>5,33</b>	<b>32,73</b>	<b>207,77</b>	<b>1,22</b>
<b>Всего</b>				<b>49,67</b>	<b>54,54</b>	<b>191,94</b>	<b>1 464,13</b>	<b>40,53</b>

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