

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
19 июня 2024 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	3,42	2,50	12,73	87,57	0,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,09	2,59	11,86	83,74	0,56
<b>Итого</b>			<b>323</b>	<b>7,88</b>	<b>9,33</b>	<b>33,41</b>	<b>250,15</b>	<b>0,92</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,74	3,39	18,69	124,38	2,85
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	60	8,25	14,17	2,71	171,41	0,85
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,18	3,11	17,65	107,44	8,92
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	24	0,19	0,02	0,41	3,14	1,21
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
<b>Итого</b>			<b>544</b>	<b>18,01</b>	<b>21,04</b>	<b>63,69</b>	<b>516,98</b>	<b>13,83</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,37	4,63	7,41	98,15	1,30
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,04	3,80	20,20	119,24	0,10
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>6,41</b>	<b>8,43</b>	<b>27,61</b>	<b>217,39</b>	<b>1,40</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	3,56	0,42	22,80	109,29	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,71	3,31	2,87	44,28	2,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,08	36,67	0,02
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>7,94</b>	<b>6,11</b>	<b>41,59</b>	<b>253,28</b>	<b>2,62</b>
<b>Всего</b>				<b>40,24</b>	<b>44,91</b>	<b>166,30</b>	<b>1 237,80</b>	<b>18,77</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

19 июня 2024 г.

Сад 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	4,59	3,74	17,67	123,35	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,45	2,00	9,96	68,24	0,43
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>8,41</b>	<b>9,98</b>	<b>36,45</b>	<b>270,43</b>	<b>0,91</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,05	4,18	24,25	159,10	3,70
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	13,76	22,23	4,56	273,48	1,52
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	38	0,30	0,04	0,65	4,94	1,90
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,33	0,44	21,31	102,53	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,42	37,66	0,00
<b>Итого</b>			<b>708</b>	<b>25,94</b>	<b>27,39</b>	<b>79,99</b>	<b>671,71</b>	<b>25,12</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	1,48	5,64	28,33	170,03	0,15
<b>Итого</b>			<b>255</b>	<b>7,48</b>	<b>5,84</b>	<b>36,33</b>	<b>232,03</b>	<b>2,15</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	4,62	0,54	29,58	141,78	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	55	1,05	4,90	4,24	65,49	3,85
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	9,66	39,10	0,02
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>12,23</b>	<b>10,15</b>	<b>52,56</b>	<b>350,81</b>	<b>3,87</b>
<b>Всего</b>				<b>54,06</b>	<b>53,36</b>	<b>205,33</b>	<b>1 524,98</b>	<b>32,05</b>

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