

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

19 июля 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>								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,67	7,22	36,12	232,23	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	35	0,66	3,07	2,66	41,11	2,42
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,98	0,76	13,55	69,07	0,00
08	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,75	0,04	34,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	145	0,16	0,00	9,13	37,15	0,03
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	0,39	0,39	9,64	46,24	9,84
<b>Итого</b>			<b>429</b>	<b>8,88</b>	<b>15,19</b>	<b>71,14</b>	<b>459,80</b>	<b>12,29</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,65	1,62	10,97	65,77	7,28
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	95	1,03	9,45	3,37	99,22	54,29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,39	0,11	9,12	43,06	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,47	0,33	15,80	76,02	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>11,39</b>	<b>15,51</b>	<b>77,25</b>	<b>491,07</b>	<b>61,57</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	37	2,24	5,96	27,21	152,82	0,00
		ВАРЕНЕЦ	136	3,82	4,64	5,45	79,09	0,00
<b>Итого</b>			<b>173</b>	<b>6,06</b>	<b>10,60</b>	<b>32,66</b>	<b>231,91</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,21	4,19	20,61	137,71	0,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,39	0,11	9,12	43,06	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	235	6,51	5,51	19,94	157,12	1,12
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>12,11</b>	<b>9,81</b>	<b>49,67</b>	<b>337,89</b>	<b>1,67</b>
<b>Всего</b>				<b>38,44</b>	<b>51,11</b>	<b>230,72</b>	<b>1 520,67</b>	<b>75,53</b>

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



Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

## МЕНЮ

19 июля 2024 г.

Сад 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>								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,70	6,20	36,36	224,17	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	52	0,98	4,61	3,99	61,62	3,62
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,33	0,90	15,98	81,46	0,00
08	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,15	0,03	28,55	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,15	0,00	11,21	45,42	0,03
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	108	0,43	0,43	10,62	50,93	10,84
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>9,61</b>	<b>15,29</b>	<b>78,19</b>	<b>492,15</b>	<b>14,49</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,13	2,69	14,04	89,93	9,48
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	95	1,03	9,45	3,37	99,22	54,29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,80	0,15	11,86	55,97	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,12	0,41	19,96	96,05	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	11,97	47,84	0,00
<b>Итого</b>			<b>676</b>	<b>13,78</b>	<b>17,40</b>	<b>94,50</b>	<b>587,01</b>	<b>63,77</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	47	2,83	7,53	34,38	193,07	0,00
		ВАРЕНЕЦ	136	3,82	4,64	5,45	79,09	0,00
<b>Итого</b>			<b>183</b>	<b>6,65</b>	<b>12,17</b>	<b>39,83</b>	<b>272,16</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,45	6,59	26,69	188,75	0,71
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,80	0,15	11,86	55,97	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	235	4,93	4,17	17,08	126,79	0,85
<b>Итого</b>			<b>459</b>	<b>12,18</b>	<b>10,91</b>	<b>55,63</b>	<b>371,51</b>	<b>1,56</b>
<b>Всего</b>				<b>42,22</b>	<b>55,77</b>	<b>268,15</b>	<b>1 722,83</b>	<b>79,82</b>

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