

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

20 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	7,22	11,06	5,19	149,27	0,50
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,70	3,26	2,82	43,61	2,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,36	0,02	21,37	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,73	23,32	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0,34	0,34	8,31	39,87	8,48
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>10,28</b>	<b>17,18</b>	<b>34,62</b>	<b>336,65</b>	<b>11,57</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,53	1,87	18,64	109,79	2,84
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,30	5,44	4,03	106,91	1,58
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,15	3,54	20,76	127,61	0,00
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40	0,92	1,45	3,58	31,40	8,08
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,74	0,36	17,56	84,50	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,92	27,64	0,00
<b>Итого</b>			<b>591</b>	<b>21,64</b>	<b>12,66</b>	<b>71,49</b>	<b>487,85</b>	<b>12,50</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,32	3,73	5,96	79,00	1,04
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>4,88</b>	<b>4,39</b>	<b>21,42</b>	<b>149,80</b>	<b>1,04</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,83	3,99	18,48	124,92	0,32
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	16	1,23	0,33	7,92	40,42	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,38	2,78	13,02	91,43	0,60
<b>Итого</b>			<b>346</b>	<b>8,44</b>	<b>7,10</b>	<b>39,42</b>	<b>256,77</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего</b>				<b>45,24</b>	<b>41,33</b>	<b>166,95</b>	<b>1 231,07</b>	<b>26,03</b>

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



# МЕНЮ

20 мая 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>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	115	9,49	14,78	6,65	197,66	0,65
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	55	1,04	4,86	4,21	65,00	3,82
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,34	0,02	21,24	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	7,74	31,38	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	94	0,38	0,38	9,21	44,18	9,40
<b>Итого</b>			<b>474</b>	<b>12,94</b>	<b>22,52</b>	<b>40,38</b>	<b>418,67</b>	<b>13,89</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,02	2,73	24,45	146,71	3,73
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	13,34	7,09	4,91	137,87	2,01
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,10	4,60	27,00	166,00	0,00
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,36	2,36	5,35	48,81	12,01
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	52	3,45	0,46	22,08	106,26	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,36	33,44	0,00
<b>Итого</b>			<b>762</b>	<b>28,27</b>	<b>17,24</b>	<b>92,15</b>	<b>639,09</b>	<b>17,75</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	170	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>7,12</b>	<b>1,52</b>	<b>38,92</b>	<b>203,60</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,08	4,54	24,83	160,21	0,43
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	22	1,64	0,44	10,53	53,76	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,69	3,09	13,99	99,41	0,66
<b>Итого</b>			<b>422</b>	<b>10,41</b>	<b>8,07</b>	<b>49,35</b>	<b>313,38</b>	<b>1,09</b>
<b>Всего</b>				<b>58,74</b>	<b>49,35</b>	<b>220,80</b>	<b>1 574,74</b>	<b>34,73</b>

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