

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30  
/Юрченко Наталья Васильевна/



**МЕНЮ**  
20 августа 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ ПШЕННОЙ	150	4,34	6,35	21,88	162,45	0,39
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	176	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,44	3,40	13,97	105,10	0,73
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,37	0,37	9,05	43,42	9,24
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11,06</b>	<b>14,98</b>	<b>57,79</b>	<b>413,87</b>	<b>10,36</b>
<b>Обед</b>								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК	180	2,50	5,15	17,51	127,69	13,62
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	65/20	12,36	1,71	4,07	81,38	0,37
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	4,75	15,92	115,84	7,76
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35	0,33	5,05	1,23	52,04	5,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
2008	167	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,05	0,05	6,10	25,40	0,53
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>22,45</b>	<b>17,27</b>	<b>76,46</b>	<b>553,34</b>	<b>27,66</b>
<b>Полдник</b>								
12	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,93	4,25	8,15	91,67	0,91
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,13</b>	<b>7,45</b>	<b>22,75</b>	<b>173,67</b>	<b>0,91</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110/30	19,21	20,22	15,63	324,47	0,31
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,01	5,21	22,53	0,98
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>20,50</b>	<b>20,32</b>	<b>28,37</b>	<b>382,52</b>	<b>1,29</b>
<b>Всего</b>				<b>60,14</b>	<b>60,02</b>	<b>185,37</b>	<b>1 523,40</b>	<b>40,22</b>

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



Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

# МЕНЮ

20 августа 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>								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	200	5,27	4,07	21,12	142,90	0,51
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,28	0,88	15,62	79,63	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,72	0,04	33,73	0,00
2008	176	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,48	3,72	13,94	108,11	0,80
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,74	46,73	9,94
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>12,45</b>	<b>12,79</b>	<b>60,46</b>	<b>411,10</b>	<b>11,25</b>
<b>Обед</b>								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,40	4,21	13,94	104,06	12,94
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	80/20	14,94	1,96	1,80	85,12	0,38
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,05	18,63	122,18	9,06
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,49	3,60	1,90	42,54	7,85
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,18	0,18	14,37	67,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	57	3,78	0,50	24,19	116,38	0,00
2008	167	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	11,52	47,36	0,69
<b>Итого</b>			<b>746</b>	<b>26,59</b>	<b>14,57</b>	<b>86,35</b>	<b>585,43</b>	<b>30,92</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,98	5,19	9,90	110,74	2,94
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,01	8,03	36,64	205,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,99</b>	<b>13,22</b>	<b>46,54</b>	<b>316,54</b>	<b>2,94</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/30	23,04	19,85	19,61	353,71	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,18	14,37	67,79	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,25	26,35	0,73
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>25,37</b>	<b>20,03</b>	<b>40,23</b>	<b>447,85</b>	<b>1,14</b>
<b>Всего</b>				<b>73,40</b>	<b>60,61</b>	<b>233,58</b>	<b>1 760,92</b>	<b>46,25</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.