

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

22 июля 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	175	6,51	8,41	17,91	174,45	0,88
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,04	0,79	13,95	71,10	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	17	0,09	14,13	0,14	128,14	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	230	6,78	5,69	20,07	160,44	1,13
08		БАНАН СВЕЖИЙ	69	1,04	0,35	14,49	66,24	6,90
<b>Итого</b>			<b>518</b>	<b>16,46</b>	<b>29,37</b>	<b>66,56</b>	<b>600,37</b>	<b>8,91</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,48	3,11	18,00	110,63	4,00
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	145	16,39	15,62	13,00	258,02	4,85
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	75	0,55	4,22	1,74	47,11	2,87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,42	0,12	9,32	43,98	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,46	0,33	15,74	75,76	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,07	44,23	0,00
<b>Итого</b>			<b>581</b>	<b>23,30</b>	<b>23,40</b>	<b>68,87</b>	<b>579,73</b>	<b>11,72</b>
<b>Полдник</b>								
		ВАРЕНЕЦ	146	4,08	4,96	5,83	84,60	0,00
	К/К	ЗЕФИР	77	0,62	0,08	61,56	251,49	0,00
<b>Итого</b>			<b>223</b>	<b>4,70</b>	<b>5,04</b>	<b>67,39</b>	<b>336,09</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	178	ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ И РИСОМ	165	3,78	9,36	14,80	158,55	117,78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,88	37,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0,00	11,44	46,79	0,44
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>5,14</b>	<b>9,46</b>	<b>34,12</b>	<b>242,54</b>	<b>118,22</b>
<b>Всего</b>				<b>49,60</b>	<b>67,27</b>	<b>236,94</b>	<b>1 758,73</b>	<b>138,85</b>

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

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

22 июля 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>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ОВСЯНОЙ)	200	5,39	5,79	15,28	135,55	0,73
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,01	96,05	10,01
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>12,07</b>	<b>13,79</b>	<b>76,55</b>	<b>481,60</b>	<b>11,74</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,78	4,14	13,09	97,25	5,36
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,28	19,32	16,08	319,20	6,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,57	1,39	39,31	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,82	0,15	11,94	56,35	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,13	0,42	20,03	96,35	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	14,02	56,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>691</b>	<b>27,46</b>	<b>27,60</b>	<b>76,55</b>	<b>664,51</b>	<b>13,64</b>
<b>Полдник</b>								
		ВАРЕНЕЦ	100	2,80	3,40	4,00	58,00	0,00
	К/К	ЗЕФИР	77	0,62	0,08	61,56	251,49	0,00
<b>Итого</b>			<b>177</b>	<b>3,42</b>	<b>3,48</b>	<b>65,56</b>	<b>309,49</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	178	ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ И РИСОМ	130	2,50	6,20	9,80	105,00	78,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,82	0,15	11,94	56,35	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,17	0,01	12,91	53,29	0,89
<b>Итого</b>			<b>354</b>	<b>4,49</b>	<b>6,36</b>	<b>34,65</b>	<b>214,64</b>	<b>78,89</b>
<b>Всего</b>				<b>47,44</b>	<b>51,23</b>	<b>253,31</b>	<b>1 670,24</b>	<b>104,27</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.