

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

23 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	5,50	4,86	16,18	131,41	0,79
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,34	0,91	16,06	81,88	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,14	3,45	14,55	106,77	0,74
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	102	0,41	0,41	10,02	48,07	10,23
<b>Итого</b>			<b>467</b>	<b>12,41</b>	<b>12,72</b>	<b>56,84</b>	<b>396,18</b>	<b>11,76</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	205	2,27	5,10	13,35	109,30	6,28
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,49	2,88	16,61	102,56	8,02
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	16,45	15,62	4,24	223,09	0,64
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,97	8,65	3,54	97,41	7,59
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,57	0,34	16,43	79,03	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>709</b>	<b>24,75</b>	<b>32,59</b>	<b>63,85</b>	<b>650,09</b>	<b>22,53</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	223	6,48	5,59	8,94	118,42	1,56
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	64	5,42	7,65	34,43	223,13	0,00
<b>Итого</b>			<b>287</b>	<b>11,90</b>	<b>13,24</b>	<b>43,37</b>	<b>341,55</b>	<b>1,56</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	145	19,25	14,68	27,48	323,06	0,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	140	0,13	0,00	9,93	40,20	0,02
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>21,67</b>	<b>14,87</b>	<b>52,46</b>	<b>434,31</b>	<b>0,38</b>
<b>Всего</b>				<b>70,73</b>	<b>73,42</b>	<b>216,52</b>	<b>1 822,13</b>	<b>36,23</b>

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

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

23 июля 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	250	4,98	4,82	18,31	137,35	0,65
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,20	0,04	38,07	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,76	2,18	13,51	85,36	0,47
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
го			555	9,67	12,18	51,94	360,19	11,12
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,02	4,95	13,04	105,26	5,75
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,71	4,55	18,52	126,20	8,99
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	0,61	2,69	3,55	40,98	0,67
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,41	3,59	1,64	41,27	3,17
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,24	0,43	20,73	99,75	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,90	55,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>699</b>	<b>8,99</b>	<b>16,21</b>	<b>71,38</b>	<b>469,04</b>	<b>18,58</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
го			250	10,25	6,20	35,00	237,00	2,00
<b>Ужин</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	125	15,25	13,50	25,50	287,72	0,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,59	59,42	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	14,14	57,03	0,02
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>17,28</b>	<b>13,66</b>	<b>52,23</b>	<b>404,17</b>	<b>0,30</b>
<b>Всего</b>				<b>46,19</b>	<b>48,25</b>	<b>210,55</b>	<b>1 470,40</b>	<b>32,00</b>

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