

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



**МЕНЮ**  
23 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>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,37	19,14	1,96	229,57	0,14
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,91	0,06	1,91	11,79	1,22
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,00	0,77	13,71	69,87	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,07	0,00	6,59	26,60	0,01
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	93	1,40	0,47	19,60	89,60	9,33
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>16,77</b>	<b>23,19</b>	<b>43,80</b>	<b>452,36</b>	<b>10,70</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,76	3,39	12,62	88,62	12,75
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13,35	17,05	6,63	233,42	1,65
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	35	0,38	0,03	5,23	23,08	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	7,86	32,52	0,59
<b>Итого</b>			<b>585</b>	<b>24,49</b>	<b>25,98</b>	<b>77,86</b>	<b>644,52</b>	<b>15,59</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,32	4,59	7,34	97,29	1,28
2008		ВАФЛИ	20	0,47	0,55	12,88	59,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,79</b>	<b>5,14</b>	<b>20,22</b>	<b>156,29</b>	<b>1,28</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,13	4,42	22,18	144,70	0,33
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,54	0,21	16,73	78,94	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,54	3,72	12,99	104,96	0,69
<b>Итого</b>			<b>363</b>	<b>11,21</b>	<b>8,35</b>	<b>51,90</b>	<b>328,60</b>	<b>1,02</b>
<b>Всего</b>				<b>58,26</b>	<b>62,66</b>	<b>193,78</b>	<b>1 581,77</b>	<b>28,59</b>

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

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/



**МЕНЮ**  
23 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>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	13,95	21,26	2,19	255,99	0,16
2015	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	48	1,46	0,10	3,05	18,77	1,94
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,12	0,82	14,51	73,98	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,43	0,02	22,00	0,00
2015	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	7,00	28,35	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	94	1,41	0,47	19,67	89,92	9,37
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>19,04</b>	<b>25,08</b>	<b>46,44</b>	<b>489,01</b>	<b>11,49</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,90	3,59	11,08	85,03	14,37
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/50	16,42	20,29	5,91	272,11	1,57
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,60	0,05	4,48	21,34	0,96
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,39	0,45	21,69	104,38	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	13,06	53,53	0,70
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>29,80</b>	<b>30,47</b>	<b>89,92</b>	<b>755,04</b>	<b>17,60</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ВАФЛИ	43	1,21	1,43	33,53	153,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>243</b>	<b>7,21</b>	<b>1,63</b>	<b>41,53</b>	<b>215,57</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,15	4,62	25,41	163,44	0,43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,25	0,26	21,40	101,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,09	2,59	10,72	79,38	0,51
<b>Итого</b>			<b>443</b>	<b>11,49</b>	<b>7,47</b>	<b>57,53</b>	<b>343,82</b>	<b>0,94</b>
<b>Всего</b>				<b>67,54</b>	<b>64,65</b>	<b>235,42</b>	<b>1 803,44</b>	<b>32,03</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.