

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



# МЕНЮ

26 августа 2024 г.

## Ясли 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>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,60	5,64	20,04	150,05	0,57
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,63	0,63	11,14	56,77	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,23	1,78	9,11	61,88	0,38
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	92	1,38	0,46	19,35	88,48	9,22
<b>Итого</b>			<b>419</b>	<b>9,86</b>	<b>11,26</b>	<b>59,67</b>	<b>382,11</b>	<b>10,17</b>
<b>Обед</b>								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,72	1,46	7,19	50,52	11,74
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	10,52	3,26	0,14	72,14	0,20
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,82	3,98	28,18	167,55	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,37	4,91	1,37	51,58	2,63
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,54	0,34	16,25	78,18	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>548</b>	<b>19,97</b>	<b>13,95</b>	<b>59,58</b>	<b>445,77</b>	<b>14,57</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,39	3,78	6,05	80,20	1,06
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,26	6,01	27,06	175,41	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,65</b>	<b>9,79</b>	<b>33,11</b>	<b>255,61</b>	<b>1,06</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	115/30	16,35	12,71	35,41	324,29	0,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	6,77	28,32	0,66
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>18,78</b>	<b>12,90</b>	<b>57,23</b>	<b>423,66</b>	<b>1,02</b>
<b>Всего</b>				<b>57,26</b>	<b>47,90</b>	<b>209,59</b>	<b>1 507,15</b>	<b>26,82</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

26 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,33	6,27	21,74	165,68	0,68
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,95	0,75	13,35	68,05	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,59	2,12	10,23	70,97	0,46
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	92	1,39	0,46	19,42	88,76	9,25
<b>Итого</b>			<b>483</b>	<b>11,28</b>	<b>12,35</b>	<b>64,77</b>	<b>418,39</b>	<b>10,39</b>
<b>Обед</b>								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,59	2,04	6,71	52,92	12,12
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	14,37	3,26	0,24	88,04	0,29
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,57	10,86	2,10	109,11	3,99
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,10	0,41	19,84	95,47	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,80	31,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>677</b>	<b>25,33</b>	<b>21,27</b>	<b>69,99</b>	<b>574,72</b>	<b>16,40</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,26	6,01	27,06	175,41	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,26</b>	<b>6,21</b>	<b>35,06</b>	<b>237,41</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130/30	18,34	15,20	35,79	356,51	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,99	0,24	19,65	92,76	0,00
2015	412	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	7,48	31,25	0,76
<b>Итого</b>			<b>399</b>	<b>21,47</b>	<b>15,44</b>	<b>62,92</b>	<b>480,52</b>	<b>1,16</b>
<b>Всего</b>				<b>68,34</b>	<b>55,27</b>	<b>232,74</b>	<b>1 711,04</b>	<b>29,95</b>

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