

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

26 сентября 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,49	6,20	27,11	186,69	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	0,12	9,48	44,73	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,67	0,04	33,24	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,41	3,06	0,00	37,78	0,07
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,12	0,00	9,95	40,88	0,56
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>9,88</b>	<b>13,45</b>	<b>56,36</b>	<b>390,21</b>	<b>11,01</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,81	2,79	15,44	98,16	2,74
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	15,78	17,45	23,45	313,76	1,04
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,27	0,03	0,57	4,33	1,67
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,72	0,36	17,43	83,85	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	10,76	42,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>21,58</b>	<b>20,63</b>	<b>67,65</b>	<b>543,09</b>	<b>5,45</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,25	3,67	7,03	79,15	0,78
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	1,60	0,58	26,41	117,32	0,12
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,85</b>	<b>4,25</b>	<b>33,44</b>	<b>196,47</b>	<b>0,90</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,21	10,09	14,04	156,86	17,17
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	0,12	9,48	44,73	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,51	74,53	3,47
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>7,08</b>	<b>12,69</b>	<b>41,18</b>	<b>307,71</b>	<b>20,64</b>
<b>Всего</b>				<b>44,39</b>	<b>51,02</b>	<b>198,63</b>	<b>1 437,48</b>	<b>38,00</b>

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

26 сентября 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,49	5,69	31,59	204,11	0,48
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,14	0,17	14,05	66,31	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,86	0,03	25,93	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	11,15	45,95	0,73
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,75	46,78	9,95
<b>Итого</b>			<b>508</b>	<b>12,67</b>	<b>13,55</b>	<b>66,57</b>	<b>443,68</b>	<b>11,27</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,53	3,97	20,07	130,21	3,67
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,97	19,18	26,27	349,43	1,16
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,33	0,04	0,70	5,37	2,07
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,38	0,45	21,65	104,16	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,04	52,12	0,00
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>25,21</b>	<b>23,64</b>	<b>81,73</b>	<b>641,29</b>	<b>6,90</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,66	4,89	9,38	105,53	1,05
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	1,94	0,70	31,65	140,78	0,15
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>7,60</b>	<b>5,59</b>	<b>41,03</b>	<b>246,31</b>	<b>1,20</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,94	12,76	17,83	199,59	21,08
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,79	0,15	11,78	55,57	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,96	0,19	19,45	82,79	3,85
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>10,80</b>	<b>17,72</b>	<b>49,36</b>	<b>401,14</b>	<b>24,93</b>
<b>Всего</b>				<b>56,28</b>	<b>60,50</b>	<b>238,69</b>	<b>1 732,42</b>	<b>44,30</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.