

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

27 сентября 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	10,00	13,53	7,19	190,66	0,76
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,70	3,29	2,85	43,97	2,59
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,83	0,71	12,56	64,04	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,83	0,02	16,62	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	6,67	27,14	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	83	1,25	0,42	17,48	79,89	8,32
<b>Итого</b>			<b>419</b>	<b>13,90</b>	<b>19,78</b>	<b>46,77</b>	<b>422,32</b>	<b>11,69</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,23	1,00	7,58	44,72	9,25
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,36	4,90	4,14	102,85	2,01
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,40	4,12	1,33	44,08	9,70
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,35	0,31	15,07	72,52	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,76	0,15	15,26	64,98	3,02
<b>Итого</b>			<b>586</b>	<b>19,95</b>	<b>14,48</b>	<b>71,69</b>	<b>497,45</b>	<b>23,98</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,44	3,83	7,36	82,81	0,82
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,86	3,22	27,77	159,39	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>9,30</b>	<b>7,05</b>	<b>35,13</b>	<b>242,20</b>	<b>0,82</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,74	3,01	21,79	129,73	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,19	15,61	73,68	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,08	4,26	16,38	125,60	0,84
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>11,19</b>	<b>7,46</b>	<b>53,78</b>	<b>329,01</b>	<b>1,25</b>
<b>Всего</b>				<b>54,34</b>	<b>48,77</b>	<b>207,37</b>	<b>1 490,98</b>	<b>37,74</b>

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

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

27 сентября 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	11,34	16,35	8,68	227,35	0,90
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	56	1,06	4,97	4,30	66,43	3,91
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,18	0,84	14,94	76,16	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,98	0,02	17,95	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	9,22	37,25	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	83	1,25	0,42	17,50	80,01	8,33
<b>Итого</b>			<b>493</b>	<b>15,93</b>	<b>24,56</b>	<b>54,66</b>	<b>505,15</b>	<b>13,16</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,58	1,65	10,23	62,66	11,86
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	13,49	6,18	5,69	133,58	2,52
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,59	6,06	1,96	64,75	14,26
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,90	0,38	18,54	89,20	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,91	0,18	18,37	78,20	3,64
<b>Итого</b>			<b>744</b>	<b>25,17</b>	<b>19,15</b>	<b>88,09</b>	<b>626,39</b>	<b>32,28</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,51	3,27	37,45	200,90	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11,00</b>	<b>8,04</b>	<b>46,54</b>	<b>302,60</b>	<b>2,70</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,86	4,66	28,38	175,76	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,38	0,27	22,21	104,83	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,68	3,12	13,28	96,88	0,64
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>11,92</b>	<b>8,05</b>	<b>63,87</b>	<b>377,47</b>	<b>1,17</b>
<b>Всего</b>				<b>64,02</b>	<b>59,80</b>	<b>253,16</b>	<b>1 811,61</b>	<b>49,31</b>