

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
28 августа 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>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,61	0,62	11,01	56,14	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	5,89	0,06	53,39	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,04	3,39	11,80	94,97	0,68
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,85	47,24	10,05
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>9,51</b>	<b>13,24</b>	<b>45,74</b>	<b>344,74</b>	<b>11,33</b>
<b>Обед</b>								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	2,15	2,48	8,95	67,55	9,06
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,29	4,67	3,80	95,09	1,48
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,97	5,27	12,93	107,22	6,20
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,80	3,22	40,27	1,51
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,36	0,31	15,14	72,84	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,53	22,12	0,00
<b>Итого</b>			<b>576</b>	<b>16,32</b>	<b>15,53</b>	<b>49,57</b>	<b>405,09</b>	<b>18,25</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	170	5,20	6,93	7,28	112,63	0,00
2008		ЗЕФИР	20	0,16	0,02	15,96	65,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>5,36</b>	<b>6,95</b>	<b>23,24</b>	<b>177,83</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	105/20	17,92	12,15	28,84	299,72	0,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,51	0,20	16,49	77,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	5,89	24,91	0,70
<b>Итого</b>			<b>338</b>	<b>20,58</b>	<b>12,35</b>	<b>51,22</b>	<b>402,43</b>	<b>0,98</b>
<b>Всего</b>				<b>51,77</b>	<b>48,07</b>	<b>169,77</b>	<b>1 330,09</b>	<b>30,56</b>

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

28 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,83	0,71	12,51	63,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,99	0,05	45,28	0,00
2008	171	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,20	4,41	14,76	120,83	0,91
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,76	46,82	9,96
<b>Итого</b>			<b>489</b>	<b>11,56</b>	<b>14,04</b>	<b>52,70</b>	<b>388,26</b>	<b>11,59</b>
<b>Обед</b>								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	2,82	3,33	11,12	86,46	12,08
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	115	12,19	5,41	4,08	114,59	1,69
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,68	4,68	17,58	122,11	4,33
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	2,86	4,87	48,47	2,28
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,92	0,39	18,69	89,90	0,00
2008	168	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,13	28,51	0,00
<b>Итого</b>			<b>729</b>	<b>21,44</b>	<b>16,67</b>	<b>63,47</b>	<b>490,04</b>	<b>20,38</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	190	5,77	7,70	8,08	125,10	0,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	1,53	1,22	19,44	94,87	0,00
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>7,30</b>	<b>8,92</b>	<b>27,52</b>	<b>219,97</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/30	24,90	15,64	35,17	385,85	0,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,78	0,23	18,29	86,31	0,00
2008	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	6,87	28,87	0,71
<b>Итого</b>			<b>386</b>	<b>27,84</b>	<b>15,87</b>	<b>60,33</b>	<b>501,03</b>	<b>1,13</b>
<b>Всего</b>				<b>68,14</b>	<b>55,50</b>	<b>204,02</b>	<b>1 599,30</b>	<b>33,10</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.