

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
28 октября 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	11,21	18,09	8,48	241,60	0,82
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	57	1,07	5,03	4,35	67,26	3,96
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,38	0,53	9,44	48,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,56	22,49	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,73	46,66	9,93
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>14,15</b>	<b>26,11</b>	<b>37,58</b>	<b>444,84</b>	<b>14,73</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,59	2,10	9,43	63,60	11,59
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	65	7,55	5,45	3,82	94,76	0,09
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,33	2,52	18,94	107,93	9,57
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,09	24,50	1,15
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,58	0,34	16,51	79,45	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	5,97	23,85	0,00
<b>Итого</b>			<b>665</b>	<b>14,78</b>	<b>10,47</b>	<b>59,76</b>	<b>394,09</b>	<b>22,40</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	170	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
	к/к	ЗЕФИР	30	0,22	0,03	22,36	91,35	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,22</b>	<b>0,23</b>	<b>30,36</b>	<b>153,35</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	21,12	15,45	19,45	305,46	0,22
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,91	1,72	4,30	36,47	0,12
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,01	0,16	13,25	62,51	0,00
2008	433	КАКАС С МОЛОКОМ	200	2,67	2,30	22,82	123,28	0,92
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>26,71</b>	<b>19,63</b>	<b>59,82</b>	<b>527,72</b>	<b>1,26</b>
<b>Всего</b>				<b>61,86</b>	<b>56,44</b>	<b>187,52</b>	<b>1 520,00</b>	<b>40,39</b>

Повар

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30  
Юрченко Наталья Васильевна



# МЕНЮ

28 октября 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,76	15,95	7,55	212,79	0,70
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	38	0,70	3,28	2,84	43,87	1,06
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	3,79	15,41	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,70	46,54	9,90
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>12,08</b>	<b>22,13</b>	<b>31,61</b>	<b>376,61</b>	<b>11,68</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,52	2,53	8,87	65,38	10,24
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	50	5,49	4,08	2,49	68,61	0,07
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2,05	2,41	16,63	96,56	8,40
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,48	0,04	3,75	17,74	0,76
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,07	0,28	13,25	63,74	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>11,61</b>	<b>9,34</b>	<b>49,83</b>	<b>331,38</b>	<b>19,47</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,34	3,74	5,99	79,37	1,05
	К/К	ЗЕФИР	10	0,09	0,01	8,98	36,68	0,00
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>4,43</b>	<b>3,75</b>	<b>14,97</b>	<b>116,05</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	16,56	12,88	14,58	243,57	0,17
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,94	1,60	4,03	34,46	0,12
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1,24	0,10	8,15	38,48	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,40	2,07	20,53	110,95	0,83
<b>Итого</b>			<b>326</b>	<b>21,14</b>	<b>16,65</b>	<b>47,29</b>	<b>427,46</b>	<b>1,12</b>
<b>Всего</b>				<b>49,26</b>	<b>51,87</b>	<b>143,70</b>	<b>1 251,50</b>	<b>33,32</b>

Повар

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.