

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

29 июля 2024 г.

## Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,32	12,40	1,58	151,41	0,12
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	36	1,09	0,07	2,27	13,98	1,44
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,85	0,71	12,65	64,49	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,02	2,54	0,02	23,02	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	90	0,08	0,00	6,12	24,73	0,02
<b>Итого</b>			<b>239</b>	<b>11,36</b>	<b>15,72</b>	<b>22,64</b>	<b>277,63</b>	<b>1,58</b>
<b>Обед</b>								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	250	3,60	4,90	7,00	87,00	27,00
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13,17	16,69	4,52	220,93	0,96
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,34	2,29	1,33	27,78	2,43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,29	0,10	8,49	40,08	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,34	0,31	15,00	72,17	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	135	0,07	0,07	14,28	58,36	0,68
<b>Итого</b>			<b>687</b>	<b>27,10</b>	<b>29,46</b>	<b>79,18</b>	<b>691,62</b>	<b>31,07</b>
<b>Полдник</b>								
		ВАРЕНЕЦ	140	3,92	4,76	5,60	81,24	0,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	21	1,23	0,98	15,58	76,01	0,00
<b>Итого</b>			<b>161</b>	<b>5,15</b>	<b>5,74</b>	<b>21,18</b>	<b>157,25</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,14	4,96	23,62	160,18	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,29	0,10	8,49	40,08	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	165	4,75	4,00	14,14	112,89	0,81
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>11,18</b>	<b>9,06</b>	<b>46,25</b>	<b>313,15</b>	<b>1,19</b>
<b>Всего</b>				<b>54,79</b>	<b>59,98</b>	<b>169,25</b>	<b>1 439,65</b>	<b>33,84</b>

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

29 июля 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,22	18,64	2,35	226,23	0,18
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	45	1,35	0,09	2,81	17,34	1,79
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,20	0,85	15,06	76,76	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,01	2,21	0,02	20,02	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	105	0,10	0,00	7,43	30,08	0,02
Итого			307	15,88	21,79	27,67	370,43	1,99
<b>Обед</b>								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	250	3,60	4,90	7,00	87,00	27,00
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	15,71	19,01	4,81	253,32	1,07
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	55	0,53	3,21	2,00	39,83	3,66
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,70	0,14	11,17	52,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,93	0,39	18,75	90,20	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	135	0,07	0,07	13,73	56,17	0,67
Итого			756	31,96	33,74	91,16	797,87	32,40
<b>Полдник</b>								
		ВАРЕНЕЦ	156	4,36	5,29	6,22	90,26	0,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	41	2,43	1,94	30,95	151,04	0,00
Итого			197	6,79	7,23	37,17	241,30	0,00
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,88	5,47	32,09	205,69	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,70	0,14	11,17	52,70	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,56	3,00	11,85	89,67	0,61
Итого			412	12,14	8,61	55,11	348,06	1,11
Всего				66,77	71,37	211,11	1 757,66	35,50

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