

Утверждаю



Заведующий  
МБ ДОУ № 30  
Юрченко Наталья Васильевна/

## МЕНЮ

29 октября 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>   |               |                                  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 113           | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ    | 180        | 4,25              | 3,58         | 17,21         | 118,49                        | 0,44          |
| 2008             |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 26         | 1,97              | 0,76         | 13,50         | 68,81                         | 0,00          |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                 | 5          | 0,02              | 3,98         | 0,04          | 36,05                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                 | 180        | 3,85              | 3,23         | 17,50         | 115,40                        | 0,69          |
| 2008             |               | БАНАН                            | 90         | 1,37              | 0,46         | 19,13         | 87,44                         | 9,11          |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>481</b> | <b>11,46</b>      | <b>12,01</b> | <b>67,38</b>  | <b>426,19</b>                 | <b>10,24</b>  |
| <b>Обед</b>      |               |                                  |            |                   |              |               |                               |               |
|                  | 22            | СВЕКОЛЬНИК                       | 200        | 2,12              | 4,60         | 13,44         | 104,24                        | 6,26          |
| 2012             | 277           | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА          | 95         | 13,66             | 13,94        | 3,26          | 192,99                        | 0,66          |
| 2012             | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                | 130        | 2,69              | 4,26         | 18,48         | 123,39                        | 9,00          |
| 2008             | 40            | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ        | 60         | 0,92              | 3,07         | 4,77          | 51,81                         | 14,63         |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 46         | 3,05              | 0,41         | 19,56         | 94,12                         | 0,00          |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                     | 180        | 1,00              | 0,20         | 19,80         | 86,00                         | 4,00          |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>711</b> | <b>23,44</b>      | <b>26,48</b> | <b>79,31</b>  | <b>652,55</b>                 | <b>34,55</b>  |
| <b>Полдник</b>   |               |                                  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                 | 200        | 5,80              | 5,04         | 9,60          | 107,35                        | 2,85          |
| 2008             |               | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ             | 40         | 2,36              | 1,88         | 30,00         | 146,40                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>240</b> | <b>8,16</b>       | <b>6,92</b>  | <b>39,60</b>  | <b>253,75</b>                 | <b>2,85</b>   |
| <b>Ужин</b>      |               |                                  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                    | 40         | 5,10              | 4,60         | 0,30          | 63,00                         | 0,00          |
| 2012             | 204           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ      | 135        | 4,70              | 0,55         | 30,16         | 144,57                        | 0,00          |
| 2008             |               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 58         | 1,10              | 5,13         | 4,44          | 68,60                         | 4,04          |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 27         | 2,06              | 0,17         | 13,54         | 63,91                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                    | 200        | 0,14              | 0,00         | 12,23         | 50,14                         | 0,64          |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>460</b> | <b>13,10</b>      | <b>10,45</b> | <b>60,67</b>  | <b>390,22</b>                 | <b>4,68</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |                                  |            | <b>56,16</b>      | <b>55,86</b> | <b>246,96</b> | <b>1 722,71</b>               | <b>52,32</b>  |

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



**МЕНЮ**  
29 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>   |               |                                  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 113           | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ    | 150        | 3,33              | 2,85         | 13,36         | 92,71                         | 0,37          |
| к/к              | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 22         | 1,65              | 0,64         | 11,31         | 57,64                         | 0,00          |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                 | 5          | 0,03              | 4,13         | 0,04          | 37,40                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                 | 150        | 3,22              | 2,70         | 14,40         | 95,45                         | 0,58          |
| 2008             |               | БАНАН                            | 90         | 1,37              | 0,46         | 19,11         | 87,36                         | 9,10          |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>417</b> | <b>9,60</b>       | <b>10,78</b> | <b>58,22</b>  | <b>370,56</b>                 | <b>10,05</b>  |
| <b>Обед</b>      |               |                                  |            |                   |              |               |                               |               |
|                  | 22            | СВЕКОЛЬНИК                       | 150        | 1,62              | 3,72         | 10,24         | 81,40                         | 4,71          |
| 2012             | 277           | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА          | 75         | 10,92             | 11,43        | 2,83          | 157,78                        | 0,54          |
| 2012             | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                | 110        | 2,30              | 3,96         | 15,72         | 107,99                        | 7,64          |
| 2008             | 40            | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ        | 40         | 0,61              | 2,04         | 3,26          | 34,75                         | 9,64          |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 37         | 2,45              | 0,33         | 15,68         | 75,47                         | 0,00          |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                     | 150        | 0,75              | 0,15         | 15,05         | 64,07                         | 2,98          |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>562</b> | <b>18,65</b>      | <b>21,63</b> | <b>62,78</b>  | <b>521,46</b>                 | <b>25,51</b>  |
| <b>Полдник</b>   |               |                                  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012             | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                 | 180        | 4,81              | 4,15         | 7,96          | 89,57                         | 0,89          |
| 2008             |               | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ             | 20         | 2,36              | 1,88         | 30,00         | 146,40                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>200</b> | <b>7,17</b>       | <b>6,03</b>  | <b>37,96</b>  | <b>235,97</b>                 | <b>0,89</b>   |
| <b>Ужин</b>      |               |                                  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                    | 20         | 2,55              | 2,30         | 0,15          | 31,46                         | 0,00          |
| 2012             | 204           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ      | 105        | 3,63              | 0,43         | 23,25         | 111,47                        | 0,00          |
| 2008             |               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 38         | 0,72              | 3,38         | 2,93          | 45,22                         | 2,66          |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 16         | 1,22              | 0,10         | 8,03          | 37,89                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                    | 180        | 0,13              | 0,00         | 10,96         | 44,95                         | 0,60          |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>359</b> | <b>8,25</b>       | <b>6,21</b>  | <b>45,32</b>  | <b>270,99</b>                 | <b>3,26</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |                                  |            | <b>43,67</b>      | <b>44,65</b> | <b>204,28</b> | <b>1 398,98</b>               | <b>39,71</b>  |

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.