

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

30 мая 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,47	4,35	13,39	111,16	0,53
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,66	11,65	59,38	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,40	0,04	39,87	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,86	3,28	11,34	91,30	0,68
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,91	42,73	9,09
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>10,42</b>	<b>13,05</b>	<b>45,33</b>	<b>344,44</b>	<b>10,30</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,36	2,82	10,09	71,50	4,04
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	125	9,89	10,64	5,73	159,69	4,86
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,54	1,98	3,19	32,65	1,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,42	0,12	9,37	44,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,43	0,32	15,54	74,79	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
<b>Итого</b>			<b>521</b>	<b>15,64</b>	<b>15,88</b>	<b>49,73</b>	<b>406,06</b>	<b>10,39</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	130	3,79	3,27	5,23	69,30	0,92
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,93</b>	<b>20,69</b>	<b>140,10</b>	<b>0,92</b>
<b>Ужин</b>								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ФРУКТАМИ	150	4,90	5,96	34,34	211,26	0,84
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,02	33,15	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	6,66	27,06	0,02
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>6,08</b>	<b>6,05</b>	<b>48,02</b>	<b>271,47</b>	<b>0,86</b>
<b>Всего</b>				<b>36,49</b>	<b>38,91</b>	<b>163,77</b>	<b>1 162,07</b>	<b>22,47</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



**МЕНЮ**  
30 мая 2024 г.

**Сад 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	5,24	5,33	15,45	131,66	0,64
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,98	0,77	13,60	69,30	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,25	0,04	38,57	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,43	2,09	20,76	112,16	0,84
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,89	47,42	10,09
<b>Итого</b>			<b>491</b>	<b>10,08</b>	<b>12,84</b>	<b>59,74</b>	<b>399,11</b>	<b>11,57</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,76	3,01	12,94	86,32	5,35
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	11,81	12,62	6,76	189,55	5,74
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	2,56	4,81	45,45	2,25
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,77	0,14	11,65	54,99	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,03	0,40	19,37	93,21	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,28	29,13	0,00
<b>Итого</b>			<b>659</b>	<b>19,19</b>	<b>18,73</b>	<b>62,81</b>	<b>498,65</b>	<b>13,34</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ВАФЛИ	40	1,11	1,31	30,75	140,84	0,00
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>7,11</b>	<b>1,51</b>	<b>38,75</b>	<b>202,84</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ФРУКТАМИ	200	6,64	7,31	45,97	276,94	1,18
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,77	0,14	11,65	54,99	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	7,50	30,47	0,02
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>8,52</b>	<b>7,45</b>	<b>65,12</b>	<b>362,40</b>	<b>1,20</b>
<b>Всего</b>				<b>44,90</b>	<b>40,53</b>	<b>226,42</b>	<b>1 463,00</b>	<b>28,11</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.