



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

30 июля 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,02	7,07	19,35	161,59	0,42
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,55	0,60	10,62	54,14	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,40	0,04	39,87	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	8,66	35,70	0,60
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,79	42,17	8,97
Итого			415	7,07	12,43	47,46	333,47	9,99
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,46	0,41	13,23	71,67	4,78
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	65	11,36	4,91	0,21	90,72	0,24
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,99	0,48	25,53	122,40	0,00
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	35	0,43	0,03	3,93	17,87	4,33
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,03	0,17	13,38	63,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,18	8,76	42,15	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			540	22,64	6,18	74,72	446,66	9,35
Полдник								
		ВАРЕНЕЦ	140	3,86	4,69	5,51	79,96	0,00
2008		ВАФЛИ	10	0,30	0,35	8,25	37,76	0,00
Итого			150	4,16	5,04	13,76	117,72	0,00
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	140	2,99	0,52	19,57	96,23	12,74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,03	47,35	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,81	0,16	16,36	69,66	3,24
Итого			340	5,33	0,80	45,96	213,24	15,98
Всего				39,20	24,45	181,90	1 111,09	35,32

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.



Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

30 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,93	8,75	23,39	196,59	0,50
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,81	0,70	12,41	63,25	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	9,86	40,76	0,72
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,70	46,51	9,90
Итого			489	8,31	13,98	55,40	384,51	11,12
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,61	0,56	17,62	95,44	6,36
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	85	15,22	4,87	0,28	106,07	0,32
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,28	4,63	33,65	197,40	0,00
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	55	0,64	0,04	6,00	27,30	6,37
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,37	0,18	8,76	42,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,73	0,23	11,08	53,32	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	11,89	47,55	0,00
Итого			706	28,85	10,51	89,28	569,23	13,05
Полдник								
		ВАРЕНЕЦ	150	4,29	5,21	6,13	88,84	0,00
2008		ВАФЛИ	26	0,74	0,87	20,32	93,05	0,00
Итого			176	5,03	6,08	26,45	181,89	0,00
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	180	3,32	0,58	21,71	106,78	14,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,51	0,20	16,49	77,81	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,90	0,18	18,14	77,22	3,59
Итого			410	6,73	0,96	56,34	261,81	17,72
Всего				48,92	31,53	227,47	1 397,44	41,89

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.