



Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

## МЕНЮ

30 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 ПШЕНИЧНОЙ	150	3,38	2,66	12,01	85,99	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,75	0,04	34,00	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,31	2,77	11,10	83,37	0,60
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>8,64</b>	<b>9,70</b>	<b>42,99</b>	<b>297,73</b>	<b>10,98</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,29	2,77	16,31	107,55	2,83
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	7,58	6,50	4,92	108,71	0,21
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,16	2,61	17,60	102,80	8,89
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	3,56	2,80	46,28	9,05
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,05	0,27	13,10	63,04	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,16	24,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>551</b>	<b>16,72</b>	<b>15,71</b>	<b>60,89</b>	<b>453,01</b>	<b>20,98</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	100	3,32	4,43	4,65	72,02	0,00
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30	1,48	0,55	17,61	81,41	0,06
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>4,80</b>	<b>4,98</b>	<b>22,26</b>	<b>153,43</b>	<b>0,06</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	13,95	11,07	25,85	261,32	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,18	0,10	7,76	36,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	6,49	27,20	0,63
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>15,27</b>	<b>11,17</b>	<b>40,10</b>	<b>325,12</b>	<b>1,02</b>
<b>Всего</b>				<b>45,43</b>	<b>41,56</b>	<b>166,24</b>	<b>1 229,29</b>	<b>33,04</b>

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

30 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>								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,01	3,26	14,29	103,20	0,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,15	12,42	58,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,50	0,03	31,72	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,94	3,32	13,11	98,98	0,71
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>10,26</b>	<b>10,63</b>	<b>49,65</b>	<b>339,51</b>	<b>11,17</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,38	3,43	20,73	135,52	3,70
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	10,05	7,46	4,94	127,36	0,23
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,48	0,50	19,60	93,06	17,82
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	6,33	4,53	79,52	12,66
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,58	0,34	16,53	79,52	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,82	31,27	0,00
<b>Итого</b>			<b>694</b>	<b>21,45</b>	<b>18,06</b>	<b>74,15</b>	<b>546,25</b>	<b>34,41</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,43	5,91	6,20	96,00	0,00
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	35	1,76	0,66	21,14	97,56	0,03
<b>Итого</b>			<b>185</b>	<b>6,19</b>	<b>6,57</b>	<b>27,34</b>	<b>193,56</b>	<b>0,03</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120/30	20,00	17,09	29,33	354,75	0,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,30	30,53	0,72
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>21,68</b>	<b>17,21</b>	<b>46,67</b>	<b>432,64</b>	<b>1,19</b>
<b>Всего</b>				<b>59,58</b>	<b>52,47</b>	<b>197,81</b>	<b>1 511,96</b>	<b>46,80</b>

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