

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

3 февраля 2025 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 ПШЕННОЙ	150	3,44	3,21	13,41	96,74	0,37
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,70	12,48	63,62	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,71	0,05	42,71	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,40	1,94	10,00	67,57	0,42
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	0,39	0,39	9,61	46,10	9,81
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>8,08</b>	<b>10,95</b>	<b>45,55</b>	<b>316,74</b>	<b>10,60</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,59	3,56	10,56	80,90	4,58
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,31	9,98	2,43	136,92	0,55
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,25	4,09	16,12	110,60	7,94
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	1,47	2,72	27,60	10,24
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,40	9,64	49,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,92	27,65	0,00
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>17,94</b>	<b>19,85</b>	<b>65,35</b>	<b>514,45</b>	<b>23,31</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,45	2,98	5,72	64,35	0,64
	К/К	ЗЕФИР	20	0,16	0,02	15,96	65,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>3,61</b>	<b>3,00</b>	<b>21,68</b>	<b>129,55</b>	<b>0,64</b>
<b>Ужин</b>								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	140/30	14,95	13,23	43,47	354,96	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,88	37,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	7,23	29,86	0,43
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>16,28</b>	<b>13,33</b>	<b>58,58</b>	<b>422,02</b>	<b>0,83</b>
<b>Всего</b>				<b>45,91</b>	<b>47,13</b>	<b>191,16</b>	<b>1 382,76</b>	<b>35,38</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
3 февраля 2025 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	180	4,13	3,79	15,22	112,01	0,45
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,14	0,83	14,69	74,90	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,41	0,03	30,89	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,83	1,48	8,41	54,74	0,32
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	0,39	0,39	9,58	45,96	9,78
<b>Итого</b>			<b>492</b>	<b>8,51</b>	<b>9,90</b>	<b>47,93</b>	<b>318,50</b>	<b>10,55</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,16	4,45	13,31	102,49	6,38
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	85	11,64	11,96	3,20	166,97	0,67
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,66	3,91	19,18	122,88	9,45
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,10	3,78	48,27	15,11
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	26	1,92	0,51	12,36	63,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,25	0,43	20,83	100,21	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,63	34,49	0,00
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>22,58</b>	<b>24,36</b>	<b>81,29</b>	<b>638,41</b>	<b>31,61</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,61	6,96	31,74	178,26	0,00
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>2,61</b>	<b>6,96</b>	<b>31,74</b>	<b>178,26</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	180/30	17,74	15,17	50,26	411,24	0,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,15	12,49	58,95	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	8,12	33,59	0,51
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>19,79</b>	<b>15,32</b>	<b>70,87</b>	<b>503,78</b>	<b>0,93</b>
<b>Всего</b>				<b>53,49</b>	<b>56,54</b>	<b>231,83</b>	<b>1 638,95</b>	<b>43,09</b>

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