

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



# МЕНЮ

3 марта 2025 г.

## Ясли 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>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,95	4,77	15,74	126,31	0,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,44	0,04	40,28	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,94	3,37	11,52	93,11	0,70
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,20	0,40	16,73	76,50	7,97
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>11,62</b>	<b>13,56</b>	<b>54,31</b>	<b>388,60</b>	<b>9,21</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,34	1,72	9,95	61,00	4,05
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	145	14,36	13,57	5,49	202,59	4,17
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	0,79	3,22	22,06	1,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,33	34,61	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,24	0,30	14,35	69,03	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,70	26,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>534</b>	<b>19,61</b>	<b>16,47</b>	<b>47,04</b>	<b>416,08</b>	<b>9,73</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,00	4,31	8,27	93,07	0,92
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,18</b>	<b>5,25</b>	<b>23,27</b>	<b>166,27</b>	<b>0,92</b>
<b>Ужин</b>								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	90/30	6,53	8,36	45,89	285,08	0,25
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,82	0,07	5,40	25,50	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	6,29	26,32	0,61
<b>Итого</b>			<b>311</b>	<b>7,49</b>	<b>8,43</b>	<b>57,58</b>	<b>336,90</b>	<b>0,86</b>
<b>Всего</b>				<b>44,90</b>	<b>43,71</b>	<b>182,20</b>	<b>1 307,85</b>	<b>20,72</b>

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



# МЕНЮ

3 марта 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 (ОВСЯНОЙ)	180	5,86	5,69	18,39	149,11	0,65
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,74	0,67	11,92	60,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,18	0,04	37,90	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,48	2,14	21,20	114,57	0,86
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,19	0,40	16,70	76,34	7,95
<b>Итого</b>			<b>468</b>	<b>11,30</b>	<b>13,08</b>	<b>68,25</b>	<b>438,70</b>	<b>9,46</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,73	2,11	12,81	77,56	5,37
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	170	17,21	16,20	6,42	241,61	4,92
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	1,61	4,91	37,37	2,30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,36	0,11	8,97	42,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,79	0,37	17,86	85,93	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,88	31,48	0,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>23,92</b>	<b>20,40</b>	<b>58,85</b>	<b>516,26</b>	<b>12,59</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,04	5,25	10,00	111,87	2,97
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,94	2,34	37,40	182,51	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,98</b>	<b>7,59</b>	<b>47,40</b>	<b>294,38</b>	<b>2,97</b>
<b>Ужин</b>								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	120/30	12,84	15,38	87,21	538,54	0,25
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,36	0,11	8,97	42,31	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	7,44	30,99	0,62
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>14,34</b>	<b>15,49</b>	<b>103,62</b>	<b>611,84</b>	<b>0,87</b>
<b>Всего</b>				<b>58,54</b>	<b>56,56</b>	<b>278,12</b>	<b>1 861,18</b>	<b>25,89</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.