

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

4 марта 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	105/30	8,31	10,77	34,63	269,82	0,27
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	4,62	1,78	31,63	161,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,81	0,04	34,52	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,24	2,73	10,84	81,58	0,58
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	52	0,78	0,26	10,85	49,62	5,17
<b>Итого</b>			<b>367</b>	<b>16,97</b>	<b>19,35</b>	<b>87,99</b>	<b>596,77</b>	<b>6,02</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,63	3,18	10,09	76,08	4,80
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11,12	11,03	2,98	155,85	0,52
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,35	3,23	16,03	102,84	7,80
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,60	4,65	2,77	56,26	9,58
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,39	0,32	15,33	73,74	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,96	23,81	0,00
<b>Итого</b>			<b>561</b>	<b>18,09</b>	<b>22,41</b>	<b>53,16</b>	<b>488,58</b>	<b>22,70</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,87	4,20	8,06	90,66	0,90
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	17	1,00	0,80	12,69	61,94	0,00
<b>Итого</b>			<b>197</b>	<b>5,87</b>	<b>5,00</b>	<b>20,75</b>	<b>152,60</b>	<b>0,90</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННОЙ)	150	3,97	3,95	12,23	101,11	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,23	0,10	8,11	38,26	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	6,22	25,84	0,46
<b>Итого</b>			<b>346</b>	<b>5,31</b>	<b>4,05</b>	<b>26,56</b>	<b>165,21</b>	<b>0,99</b>
<b>Всего</b>				<b>46,24</b>	<b>50,81</b>	<b>188,46</b>	<b>1 403,16</b>	<b>30,61</b>

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



**МЕНЮ**  
4 марта 2025 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>								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120/30	9,47	12,21	37,97	300,86	0,27
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,83	0,49	11,76	60,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,22	0,03	29,19	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	52	0,77	0,26	10,83	49,50	5,16
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>13,44</b>	<b>17,35</b>	<b>80,75</b>	<b>535,85</b>	<b>6,33</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,15	4,34	13,08	100,68	6,27
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	95	13,89	13,79	3,22	192,42	0,67
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,75	3,84	18,92	121,52	9,22
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	6,27	3,45	75,28	14,46
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,01	0,40	19,28	92,78	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,32	29,26	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>22,71</b>	<b>28,64</b>	<b>65,27</b>	<b>611,94</b>	<b>30,62</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,86	5,09	9,70	108,48	2,88
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	43	2,55	2,03	32,38	158,01	0,00
<b>Итого</b>			<b>243</b>	<b>8,41</b>	<b>7,12</b>	<b>42,08</b>	<b>266,49</b>	<b>2,88</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	200	5,24	4,88	15,92	129,42	0,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,04	0,17	13,40	63,25	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	6,94	28,78	0,53
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>7,42</b>	<b>5,05</b>	<b>36,26</b>	<b>221,45</b>	<b>1,23</b>
<b>Всего</b>				<b>51,98</b>	<b>58,16</b>	<b>224,36</b>	<b>1 635,73</b>	<b>41,06</b>

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