

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



**МЕНЮ**  
5 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>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	3,90	3,40	22,16	135,25	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,75	3,52	3,05	47,11	2,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,49	2,87	12,83	91,92	0,62
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>12,26</b>	<b>16,35</b>	<b>48,27</b>	<b>390,63</b>	<b>3,39</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,39	3,39	18,12	120,57	2,77
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120	9,37	5,94	18,86	175,06	14,85
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	35	0,50	3,95	1,58	44,15	0,02
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	45	0,61	6,70	3,46	76,97	6,16
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,54	0,34	16,25	78,18	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,07	32,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>548</b>	<b>17,41</b>	<b>20,32</b>	<b>66,34</b>	<b>527,18</b>	<b>23,80</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	170	5,38	7,17	7,53	116,59	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>6,58</b>	<b>10,37</b>	<b>22,13</b>	<b>198,59</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,48	4,09	15,27	116,50	0,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	8,36	34,44	0,50
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>5,75</b>	<b>4,18</b>	<b>31,16</b>	<b>186,46</b>	<b>1,06</b>
<b>Всего</b>				<b>42,00</b>	<b>51,22</b>	<b>167,90</b>	<b>1 302,86</b>	<b>28,25</b>

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

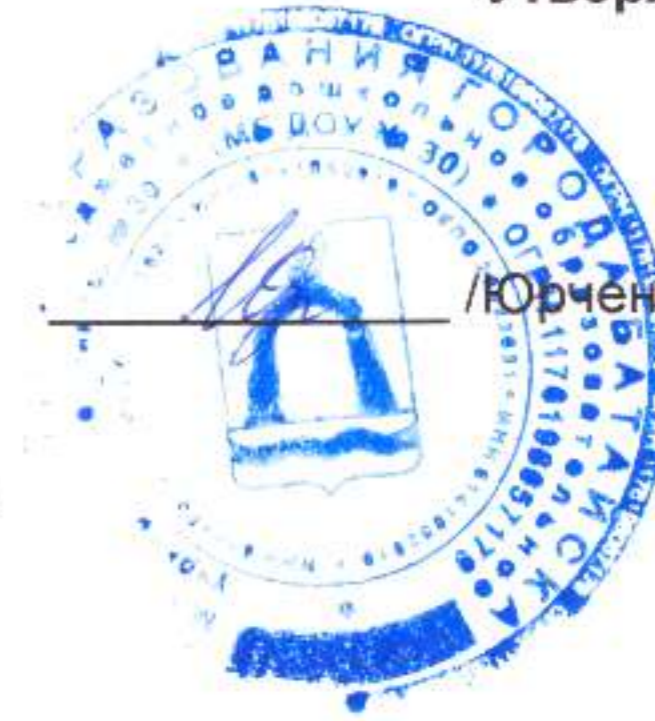
Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
5 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>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,84	4,22	27,50	167,83	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	59	1,11	5,22	4,52	69,80	4,11
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,68	2,22	10,70	74,11	0,48
<b>Итого</b>			<b>434</b>	<b>15,30</b>	<b>20,53</b>	<b>53,10</b>	<b>459,69</b>	<b>4,59</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,97	3,83	24,55	156,80	3,72
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	11,67	5,99	23,55	205,94	18,52
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	60	0,79	6,13	2,30	68,07	0,03
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	11,00	4,78	122,32	9,09
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,13	0,42	20,03	96,40	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	10,03	40,08	0,00
<b>Итого</b>			<b>707</b>	<b>22,47</b>	<b>27,37</b>	<b>85,24</b>	<b>689,61</b>	<b>31,36</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,98	7,97	8,37	129,56	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,98</b>	<b>15,97</b>	<b>44,87</b>	<b>334,56</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,88	5,09	18,70	145,05	0,74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	9,44	38,86	0,56
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>7,55</b>	<b>5,21</b>	<b>38,18</b>	<b>231,27</b>	<b>1,30</b>
<b>Всего</b>				<b>54,30</b>	<b>69,08</b>	<b>221,39</b>	<b>1 715,13</b>	<b>37,25</b>

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