

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

5 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,69	4,61	25,84	167,65	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,71	3,31	2,87	44,28	2,60
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	17	1,25	0,48	8,57	43,67	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,44	0,03	31,17	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,28	2,75	10,56	80,78	0,59
Итого			329	13,51	16,90	48,02	399,14	3,19
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,46	2,41	17,51	109,75	2,73
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/40	7,61	11,97	11,48	184,17	1,60
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2,09	2,42	16,94	98,05	8,56
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40	1,08	2,49	4,20	44,07	8,82
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,65	22,57	0,00
Итого			580	17,56	19,60	70,62	530,00	21,71
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,64	6,19	6,50	100,56	0,00
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,46	3,87	25,91	155,90	0,00
Итого			200	9,10	10,06	32,41	256,46	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	3,88	3,92	11,53	97,50	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	5,96	24,92	0,58
Итого			343	5,03	4,00	24,18	154,00	1,11
Итого				45,20	50,56	175,23	1 339,60	26,01

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

5 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,83	5,54	31,02	201,26	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	55	1,04	4,88	4,22	65,29	3,84
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	21	1,57	0,61	10,76	54,84	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,44	0,03	31,17	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90
Итого			421	15,92	20,26	66,49	512,05	4,74
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,70	3,03	22,65	140,90	3,59
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,38	14,09	13,52	218,71	2,04
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,38	0,48	18,81	89,30	17,10
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,54	2,78	5,65	54,88	13,26
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,91	0,39	18,63	89,65	0,00
	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,09	28,35	0,00
			729	21,91	20,77	86,35	621,79	35,99
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,57	7,43	7,80	120,67	0,00
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,51	4,74	36,23	209,30	0,00
Итого			250	11,08	12,17	44,03	329,97	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,10	4,65	14,62	121,57	0,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,67	0,14	10,97	51,77	0,00
	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	6,77	28,37	0,61
Итого			422	6,93	4,79	32,36	201,71	1,31
Всего				55,84	57,99	229,23	1 665,52	42,04

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.