

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

6 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	150	3,82	3,98	11,42	97,41	0,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,44	0,56	9,85	50,22	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	5,09	21,17	0,42
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	62	0,25	0,25	6,04	28,96	6,16
<b>Итого</b>			<b>386</b>	<b>5,64</b>	<b>8,92</b>	<b>32,44</b>	<b>235,16</b>	<b>7,12</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,29	2,59	7,85	60,07	4,77
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,41	12,87	4,37	170,74	0,41
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	40	0,36	1,34	1,45	19,81	1,28
2012	415	КАША РИСОВАЯ	120	1,76	3,59	18,35	112,69	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,58	1,71	1,22	23,43	9,16
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,26	0,30	14,48	69,69	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,65	22,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>579</b>	<b>15,66</b>	<b>22,40</b>	<b>53,37</b>	<b>479,00</b>	<b>15,62</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,30	3,70	5,93	78,55	1,04
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,91	1,94	23,31	125,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,21</b>	<b>5,64</b>	<b>29,24</b>	<b>204,48</b>	<b>1,04</b>
<b>Ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	160	2,70	5,44	17,09	129,18	12,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,35	0,19	15,47	73,02	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,65	26,99	0,02
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>5,15</b>	<b>5,63</b>	<b>39,21</b>	<b>229,19</b>	<b>12,54</b>
<b>Всего</b>				<b>34,66</b>	<b>42,59</b>	<b>154,26</b>	<b>1 147,83</b>	<b>36,32</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



**МЕНЮ**  
6 марта 2025 г.

**Сад 12 часов**

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 ЯЧНЕВОЙ	180	4,60	4,71	13,57	115,97	0,65
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,73	0,67	11,86	60,44	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	6,01	25,09	0,51
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	62	0,25	0,25	6,04	28,96	6,16
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>6,74</b>	<b>9,76</b>	<b>37,52</b>	<b>267,86</b>	<b>7,32</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,76	3,08	10,78	78,26	6,39
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,12	17,87	5,67	235,95	0,57
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,46	1,91	1,90	27,27	1,66
2012	415	КАША РИСОВАЯ	150	2,23	3,50	23,39	133,96	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,88	2,21	3,28	37,85	13,70
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,85	0,38	18,26	87,84	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,04	28,15	0,00
<b>Итого</b>			<b>748</b>	<b>21,30</b>	<b>28,95</b>	<b>70,32</b>	<b>629,28</b>	<b>22,32</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,15	4,44	7,10	94,03	1,24
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	4,91	1,46	32,14	161,16	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,06</b>	<b>5,90</b>	<b>39,24</b>	<b>255,19</b>	<b>1,24</b>
<b>Ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,23	5,81	20,17	147,53	14,92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,32	0,27	21,84	103,07	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	7,26	29,46	0,02
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>6,66</b>	<b>6,08</b>	<b>49,27</b>	<b>280,06</b>	<b>14,94</b>
<b>Всего</b>				<b>44,76</b>	<b>50,69</b>	<b>196,35</b>	<b>1 432,39</b>	<b>45,82</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С.