

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

6 мая 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,31	17,23	2,05	212,57	0,15
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	26	0,77	0,05	1,61	9,90	1,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,96	0,76	13,44	68,52	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,90	0,02	17,26	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,12	24,73	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	93	0,37	0,37	9,16	43,92	9,34
Итого			420	15,50	20,31	32,40	376,90	10,53
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,19	3,08	7,16	61,69	5,07
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50	9,62	11,51	2,32	151,66	1,58
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	4,07	19,08	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,06	0,09	6,95	32,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,19	0,29	14,02	67,46	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	6,57	27,37	0,57
Итого			547	20,90	20,17	69,65	545,35	7,99
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,63	4,00	7,66	86,22	0,86
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			200	5,83	7,20	22,26	168,22	0,86
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,82	3,71	17,40	118,29	0,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,06	0,09	6,95	32,79	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,54	3,82	13,04	105,88	0,77
Итого			344	9,42	7,62	37,39	256,96	1,13
Всего				51,65	55,30	161,70	1 347,43	20,51

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
6 мая 2025 г.**Сад 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,05	20,02	2,37	246,00	0,18
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	42	1,27	0,08	2,67	16,42	1,69
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,33	0,90	15,98	81,45	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,97	0,02	17,88	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,04	28,50	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	93	0,37	0,37	9,11	43,71	9,30
Итого			491	18,13	23,34	37,19	433,96	11,19
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,59	4,03	9,54	81,55	6,65
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	12,79	15,19	3,15	200,96	2,18
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,40	25,77	1,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,84	41,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,71	0,36	17,37	83,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,06	0,06	12,80	52,41	0,65
Итого			699	26,64	25,83	90,80	704,62	10,63
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Итого			250	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,07	4,40	23,26	152,65	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,84	41,70	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,34	2,84	11,08	84,03	0,58
Итого			418	9,75	7,35	43,18	278,38	1,06
Всего				57,52	64,52	207,67	1 621,96	22,88

Повар _____ Алекса О.С.