

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

7 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,51	16,54	1,84	194,23	0,14
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	36	1,08	0,07	2,26	13,88	1,43
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,21	25,09	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,70	46,54	9,90
Итого			416	12,97	20,83	32,89	373,29	11,49
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,27	2,53	7,86	59,96	5,61
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,24	5,44	3,73	105,47	1,49
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,82	3,98	28,18	167,55	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,78	17,89	0,77
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,40	0,32	15,37	73,94	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	6,21	25,91	0,58
Итого			586	19,28	12,37	65,13	450,72	8,45
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	5,04	4,35	6,96	92,17	1,22
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			190	6,22	5,29	21,96	165,37	1,22
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,45	5,10	20,26	144,45	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,19	0,18	14,43	68,09	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,20	4,34	13,92	116,98	0,85
Итого			359	11,84	9,62	48,61	329,52	1,25
Всего				50,31	48,11	168,59	1 318,90	22,41

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
7 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		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,56	18,27	2,16	219,51	0,17
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	54	1,62	0,11	3,40	20,94	2,16
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,87	15,49	78,96	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,71	0,03	24,59	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,56	26,66	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,73	46,65	9,92
Итого			489	15,96	22,36	37,37	417,31	12,27
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,61	4,13	9,65	82,88	7,23
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	13,31	7,39	4,81	140,02	2,11
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,30	25,29	1,15
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,00	0,40	19,22	92,48	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	12,14	49,83	0,70
Итого			745	24,42	16,75	84,42	588,50	11,19
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			250	8,95	2,55	45,50	245,00	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,94	5,40	27,62	182,51	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,90	0,24	19,04	89,86	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,72	3,16	11,28	89,46	0,64
Итого			438	12,56	8,80	57,94	361,83	1,17
Всего				61,89	50,46	225,23	1 612,64	26,63

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.