

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

7 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Формула 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	100	9,21	14,68	1,74	175,88	0,14
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	36	0,67	3,11	2,70	41,67	1,01
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,43	0,55	9,77	49,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,31	0,31	7,51	35,99	7,66
Итого			380	11,70	21,13	27,68	349,70	8,82
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,20	7,85	7,31	105,29	5,47
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	55	7,96	2,56	4,66	73,73	0,16
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,48	2,42	17,04	100,04	8,30
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,90	0,06	1,88	11,61	1,20
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,05	0,05	6,91	28,47	0,46
Итого			540	14,91	13,25	52,64	390,53	15,59
Полдник								
2008	435	КЕФИР	120	3,33	2,87	4,60	60,94	0,80
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			140	4,53	6,07	19,20	142,94	0,80
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,75	4,32	16,96	121,47	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,14	0,17	14,05	66,31	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,57	3,88	14,05	110,56	0,80
Итого			358	10,46	8,37	45,06	298,34	1,18
Всего				41,60	48,82	144,58	1 181,51	26,39

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

7 марта 2025 г.

Сад 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	115	11,09	16,81	2,05	203,91	0,16
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	54	1,00	4,66	4,04	62,31	1,51
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,68	0,65	11,49	58,58	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,32	0,02	21,01	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,44	30,13	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	76	0,30	0,30	7,43	35,61	7,58
Итого			452	14,16	24,74	32,47	411,55	9,27
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,59	10,60	9,47	140,19	7,12
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,51	3,07	6,17	94,73	0,22
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,36	0,91	1,99	18,03	0,89
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,09	3,34	21,28	128,13	10,37
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	44	1,33	0,09	2,78	17,12	1,76
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,86	0,38	18,34	88,23	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,05	0,05	13,34	54,34	0,53
Итого			722	19,79	18,44	73,37	540,77	20,89
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Итого			200	9,00	8,20	44,50	267,00	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,00	4,80	22,41	152,68	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,85	0,23	18,72	88,34	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,49	2,96	11,70	88,34	0,60
Итого			437	11,34	7,99	52,83	329,36	1,10
Всего				54,29	59,37	203,17	1 548,68	33,26

Повар _____ Алекса О.С.