

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

9 января 2025 г.

## Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,02	3,50	22,85	139,43	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	38	0,72	3,38	2,93	45,23	2,66
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	7,43	29,93	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,70	46,50	9,89
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>7,13</b>	<b>12,14</b>	<b>55,80</b>	<b>363,99</b>	<b>12,57</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150	3,59	3,33	11,67	91,26	2,85
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	5,95	2,78	1,71	55,98	0,71
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,18	3,44	17,64	110,36	8,90
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,54	2,47	2,52	34,53	1,31
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,40	0,32	15,37	73,94	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,47	33,86	0,00
<b>Итого</b>			<b>546</b>	<b>14,66</b>	<b>12,34</b>	<b>57,38</b>	<b>399,93</b>	<b>13,77</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	160	4,87	4,20	6,71	88,97	1,18
	К/К	ЗЕФИР	20	0,16	0,02	15,96	65,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,03</b>	<b>4,22</b>	<b>22,67</b>	<b>154,17</b>	<b>1,18</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,31	3,67	14,20	107,74	0,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,62	2,15	12,05	78,62	0,46
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,46</b>	<b>5,94</b>	<b>36,29</b>	<b>233,72</b>	<b>1,00</b>
<b>Всего</b>				<b>35,28</b>	<b>34,64</b>	<b>172,14</b>	<b>1 151,81</b>	<b>28,52</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

9 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,79	4,18	27,23	166,17	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	57	1,07	5,03	4,35	67,26	3,96
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,27	0,88	15,54	79,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	9,28	37,34	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,73	46,66	9,93
<b>Итого</b>			<b>502</b>	<b>8,64</b>	<b>14,62</b>	<b>66,17</b>	<b>434,04</b>	<b>13,91</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,66	3,60	15,21	112,08	3,72
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	8,52	4,30	4,32	91,26	2,99
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,80	3,56	3,81	50,67	1,99
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,01	0,40	19,27	92,73	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	10,02	40,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>19,49</b>	<b>12,36</b>	<b>72,43</b>	<b>480,79</b>	<b>26,70</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
	К/К	ЗЕФИР	50	0,39	0,05	39,34	160,72	0,00
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>6,39</b>	<b>0,25</b>	<b>47,34</b>	<b>222,72</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,71	5,15	18,22	142,99	0,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,52	0,20	16,57	78,21	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,89	2,41	13,04	86,00	0,52
<b>Итого</b>			<b>433</b>	<b>11,12</b>	<b>7,76</b>	<b>47,83</b>	<b>307,20</b>	<b>1,24</b>
<b>Всего</b>				<b>45,64</b>	<b>34,99</b>	<b>233,77</b>	<b>1 444,75</b>	<b>43,85</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.