

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

9 апреля 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	110/30	10,00	10,05	35,19	272,57	0,30
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	3,54	0,03	32,06	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,61	2,16	8,05	62,86	0,42
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	52	0,77	0,26	10,82	49,44	5,15
Итого			372	15,28	16,74	66,94	482,43	5,87
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,92	3,48	6,24	76,20	6,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8,28	4,61	3,34	88,81	1,80
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,38	3,61	25,61	152,26	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,12	3,23	34,08	1,52
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,41	0,32	15,44	74,30	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,22	24,87	0,00
Итого			556	20,54	14,14	60,08	450,52	9,32
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,54	6,05	6,36	98,37	0,00
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,34	3,94	25,61	155,01	0,00
Итого			200	8,88	9,99	31,97	253,38	0,00
Ужин								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	150	3,09	2,89	12,51	88,91	0,34
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,45	0,20	16,13	76,12	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	6,50	27,04	0,57
Итого			362	5,66	3,09	35,14	192,07	0,91
Всего				50,36	43,96	194,13	1 378,40	16,10

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

9 апреля 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130/30	11,43	11,44	38,75	305,31	0,30
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,27	0,88	15,55	79,25	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,56	0,03	32,31	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,95	2,50	9,74	73,94	0,50
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	52	0,77	0,26	10,83	49,53	5,16
Итого			427	17,44	18,64	74,90	540,34	5,96
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,56	4,64	8,32	101,58	8,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,27	5,48	4,16	107,96	2,00
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,31	3,22	35,85	1,51
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,02	0,40	19,31	92,92	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,17	28,66	0,00
Итого			696	26,10	17,53	75,48	564,97	11,51
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,45	7,27	7,63	118,06	0,00
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,61	4,91	36,33	211,68	0,00
Итого			250	11,06	12,18	43,96	329,74	0,00
Ужин								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	200	4,05	3,42	15,54	109,76	0,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,53	0,29	23,23	109,64	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	7,03	29,33	0,64
Итого			446	7,72	3,71	45,80	248,73	1,10
Всего				62,32	52,06	240,14	1 683,78	18,57

Повар _____ Алекса О.С.