

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

10 марта 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	3,94	6,49	17,22	143,60	0,48
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,78	0,69	12,21	62,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,86	1,48	8,34	54,54	0,32
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	65	0,97	0,32	13,60	62,16	6,48
Итого			394	8,58	13,11	51,41	359,93	7,28
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,92	2,11	4,77	42,17	5,91
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	9,73	5,61	145,52	0,00
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,38	3,61	25,61	152,26	0,00
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,62	1,28	3,16	26,86	1,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,90	32,56	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
Итого			549	18,22	17,13	68,16	499,79	7,46
Полдник								
2008	435	КЕФИР	120	3,54	3,05	4,88	64,63	0,85
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,23	5,97	26,85	174,00	0,00
Итого			170	7,77	9,02	31,73	238,63	0,85
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	110/30	15,21	13,19	31,71	309,06	0,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,90	32,56	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	6,34	26,38	0,50
Итого			334	16,39	13,28	44,95	368,00	0,96
Всего				50,96	52,54	196,25	1 466,35	16,55

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 марта 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,76	6,60	20,89	162,66	0,57
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,12	0,82	14,50	73,89	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,80	0,04	34,46	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,16	1,78	9,25	62,08	0,38
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	65	0,97	0,32	13,64	62,36	6,50
Итого			458	10,03	13,32	58,32	395,45	7,45
Обед								
	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,50	4,08	7,51	73,53	9,05
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,66	12,84	6,78	189,04	0,00
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,92	2,40	4,67	44,14	2,30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,45	0,12	9,53	44,97	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,92	0,39	18,67	89,83	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,72	30,88	0,00
Итого			713	24,15	24,53	88,18	670,39	11,35
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,23	5,97	26,85	174,00	0,00
Итого			210	10,23	6,17	34,85	236,00	2,00
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150/30	19,72	17,12	36,82	383,98	0,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,45	0,12	9,53	44,97	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	7,25	30,08	0,52
Итого			400	21,30	17,24	53,60	459,03	1,06
Всего				65,71	61,26	234,95	1 760,87	21,86

Повар _____ Алекса О.С.