

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

11 февраля 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,63	5,78	17,85	142,35	0,41
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,83	0,71	12,56	64,04	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,67	0,04	33,24	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	5,46	22,03	0,01
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	82	1,24	0,41	17,31	79,14	8,24
Итого			411	7,76	10,57	53,22	340,80	8,66
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,26	2,52	11,32	82,14	3,78
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/40	8,06	9,21	9,54	153,47	1,65
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,82	3,98	28,18	167,55	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,57	1,15	2,28	22,54	8,98
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	19	1,42	0,38	9,10	46,47	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			594	20,78	17,59	83,83	579,55	14,41
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,66	3,05	27,63	154,38	0,00
Итого			200	7,88	6,69	34,61	232,95	0,78
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	4,86	4,61	0,69	63,81	0,84
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,15	3,99	17,39	114,23	8,78
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	1,12	3,22	25,07	1,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,19	0,10	7,81	36,84	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,07	0,00	6,64	27,43	0,55
Итого			386	8,82	9,82	35,75	267,38	11,68
Всего				45,24	44,67	207,41	1 420,68	35,53

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

11 февраля 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,56	7,44	20,74	172,63	0,50
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,15	0,83	14,74	75,15	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,15	0,03	28,54	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	7,09	28,51	0,01
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	82	1,24	0,41	17,29	79,04	8,23
Итого			476	9,01	11,83	59,89	383,87	8,74
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,20	2,40	14,71	98,71	4,95
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,78	9,83	12,36	177,46	2,07
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	1,50	3,47	32,02	13,35
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	24	1,81	0,48	11,61	59,23	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	51	3,34	0,44	21,42	103,05	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,52	30,04	0,00
Итого			745	25,68	19,35	104,39	698,51	20,37
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,07	4,37	8,40	94,49	0,94
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	4,59	3,83	34,71	193,95	0,00
Итого			250	9,66	8,20	43,11	288,44	0,94
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	5,65	4,99	1,09	72,16	1,33
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,57	3,14	20,83	122,09	10,52
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,81	1,72	4,78	37,74	2,24
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,87	0,15	12,28	57,96	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,08	0,00	7,22	29,80	0,58
Итого			459	10,98	10,00	46,20	319,75	14,67
Всего				55,33	49,38	253,59	1 690,57	44,72

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