

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



**МЕНЮ**  
12 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90/30	16,18	12,25	24,32	275,17	0,41
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,75	0,68	11,99	61,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,58	0,04	41,56	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	4,49	18,27	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,20	0,40	16,82	76,90	8,01
<b>Итого</b>			<b>378</b>	<b>19,25</b>	<b>17,91</b>	<b>57,66</b>	<b>473,03</b>	<b>8,44</b>
<b>Обед</b>								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,92	3,48	6,24	76,20	6,00
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	10,07	7,40	4,30	124,85	0,13
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,97	3,36	12,99	90,21	6,26
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,19	3,22	34,75	1,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,37	21,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>583</b>	<b>21,25</b>	<b>16,84</b>	<b>56,29</b>	<b>462,86</b>	<b>13,90</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,33	3,73	5,97	79,06	1,04
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,87	4,99	26,71	171,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>9,20</b>	<b>8,72</b>	<b>32,68</b>	<b>250,25</b>	<b>1,04</b>
<b>Ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,19	0,10	7,81	36,84	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,20	2,69	9,28	75,02	0,54
<b>Итого</b>			<b>346</b>	<b>7,81</b>	<b>5,73</b>	<b>30,11</b>	<b>204,86</b>	<b>1,14</b>
<b>Всего</b>				<b>57,51</b>	<b>49,20</b>	<b>176,74</b>	<b>1 391,00</b>	<b>24,52</b>

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





Заведующий  
МБ ДОУ № 30  
/Юрченко Наталья Васильевна/

## МЕНЮ

12 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110/30	19,92	14,14	26,62	317,11	0,46
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,08	0,80	14,25	72,63	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,86	0,04	35,01	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,43	26,09	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,19	0,40	16,69	76,30	7,95
<b>Итого</b>			<b>433</b>	<b>23,30</b>	<b>19,20</b>	<b>64,03</b>	<b>527,14</b>	<b>8,43</b>
<b>Обед</b>								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,56	4,64	8,32	101,58	8,00
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	13,94	10,85	5,42	175,98	0,18
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,66	4,63	17,40	120,89	4,29
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,49	4,87	54,13	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,87	0,15	12,32	58,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,77	0,37	17,71	85,20	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,98	27,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>747</b>	<b>28,63</b>	<b>24,13</b>	<b>73,02</b>	<b>623,86</b>	<b>14,75</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,18	4,47	7,15	94,70	1,25
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,51	5,26	35,64	211,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,69</b>	<b>9,73</b>	<b>42,79</b>	<b>306,33</b>	<b>1,25</b>
<b>Ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,87	0,15	12,32	58,15	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,54	2,98	10,80	85,13	0,60
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>9,97</b>	<b>7,05</b>	<b>40,48</b>	<b>267,28</b>	<b>1,40</b>
<b>Итого всего</b>				<b>72,59</b>	<b>60,11</b>	<b>220,32</b>	<b>1 724,61</b>	<b>25,83</b>

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