

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

12 марта 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	13,60	12,65	23,69	265,45	0,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,70	12,48	63,62	0,00
2003	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,71	0,05	42,71	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,87	2,38	8,49	67,74	0,47
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	50	0,75	0,25	10,50	48,00	5,00
Итого			359	19,07	20,69	55,21	487,52	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	4,62	3,65	89,96	1,43
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,38	3,61	25,61	152,26	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,56	2,80	3,29	40,62	1,54
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	5,53	22,12	0,00
Итого			560	20,79	14,86	61,28	462,74	8,97
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	130	4,09	5,45	5,73	88,63	0,00
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	1,62	4,75	2,90	60,78	0,00
Итого			190	5,71	10,20	8,63	149,41	0,00
Ужин								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	150	3,20	3,09	12,04	89,14	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,40	0,19	15,77	74,42	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	5,83	24,57	0,70
Итого			361	5,73	3,28	33,64	188,13	1,09
Всего				51,30	49,03	158,76	1 287,80	15,93

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
12 марта 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		
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120/30	20,01	14,54	28,57	328,79	0,47
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,17	0,84	14,86	75,72	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,99	0,04	36,17	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,29	2,78	9,73	77,92	0,56
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	50	0,75	0,25	10,50	48,00	5,00
Итого			414	26,24	22,40	63,70	566,60	6,03
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	10,40	5,49	4,01	107,92	2,00
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,55	2,39	3,24	36,53	1,52
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,29	0,44	21,06	101,31	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,49	25,94	0,00
Итого			710	26,50	17,66	76,42	571,28	11,52
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	160	4,91	6,54	6,87	106,32	0,00
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	0,59	5,11	3,81	63,50	0,00
Итого			240	5,50	11,65	10,68	169,82	0,00
Ужин								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	200	4,28	3,90	15,49	114,84	0,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,34	0,27	21,95	103,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	6,30	26,45	0,70
Итого			444	7,76	4,17	43,74	244,87	1,21
Всего				66,00	55,88	194,54	1 552,57	18,76

Повар _____ Алекса О.С.