

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

13 января 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	6,76	18,36	153,25	0,41
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,43	0,55	9,81	50,02	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,50	0,04	40,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	9,90	40,01	0,02
Итого			324	6,20	11,81	38,11	284,08	0,43
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,08	2,13	10,63	74,96	3,60
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	7,11	4,15	2,91	77,71	0,10
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	3,98	0,47	25,49	122,20	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	1,81	3,26	31,41	1,53
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	19	1,43	0,38	9,20	46,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,11	0,28	13,49	64,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	10,56	42,22	0,00
Итого			556	18,26	9,22	75,54	460,36	5,23
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,03	4,35	8,34	93,81	0,93
	К/К	ЗЕФИР	20	0,16	0,02	15,96	65,20	0,00
Итого			200	5,19	4,37	24,30	159,01	0,93
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	120	2,85	6,51	21,33	155,63	9,73
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	39	1,17	0,08	2,46	15,14	1,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,39	0,11	9,12	43,06	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,89	0,18	18,00	76,62	3,56
Итого			357	6,30	6,88	50,91	290,45	14,85
Всего				35,95	32,28	188,86	1 193,90	21,44

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
13 января 2025 г.

Сад 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	180	5,52	8,55	22,01	187,65	0,49
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,71	0,66	11,73	59,77	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,21	0,04	38,18	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	12,28	49,48	0,02
Итого			388	7,35	13,42	46,06	335,08	0,51
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,01	2,60	13,93	96,36	4,74
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	9,39	5,32	3,01	97,86	0,12
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,65	4,05	26,41	161,18	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,90	1,99	5,17	42,00	2,38
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	24	1,79	0,48	11,50	58,68	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	17,00	81,80	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,21	52,82	0,00
Итого			709	23,39	14,79	90,23	590,70	7,24
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	4,82	9,26	104,22	1,04
	К/К	ЗЕФИР	50	0,40	0,05	39,73	162,32	0,00
Итого			250	6,00	4,87	48,99	266,54	1,04
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	140	3,24	7,17	24,35	175,38	11,22
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	48	1,46	0,10	3,05	18,76	1,94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,23	0,18	14,64	69,07	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,99	0,20	20,03	85,28	3,97
Итого			417	7,92	7,65	62,07	348,49	17,13
Всего				44,66	40,73	247,35	1 540,81	25,92

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.