

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
13 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,72	5,28	20,72	149,76	0,42
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,78	0,69	12,21	62,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,44	3,10	0,00	38,26	0,07
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,25	25,39	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
<b>Итого</b>			<b>439</b>	<b>9,46</b>	<b>12,56</b>	<b>49,02</b>	<b>350,75</b>	<b>10,52</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,83	3,08	15,00	99,15	2,76
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	23,69	25,58	27,26	433,84	1,42
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,61	2,54	3,05	37,85	6,16
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,36	17,49	84,13	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>29,86</b>	<b>31,56</b>	<b>70,07</b>	<b>684,00</b>	<b>10,34</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	160	4,89	6,52	6,85	105,95	0,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,57	6,45	29,03	188,13	0,00
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>9,46</b>	<b>12,97</b>	<b>35,88</b>	<b>294,08</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,05	9,10	13,71	146,03	7,74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,77	0,22	18,19	85,85	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	7,58	31,47	0,62
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>7,51</b>	<b>11,63</b>	<b>39,63</b>	<b>294,94</b>	<b>8,36</b>
<b>Всего</b>				<b>56,29</b>	<b>68,72</b>	<b>194,60</b>	<b>1 623,77</b>	<b>29,22</b>

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



Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
13 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,65	5,25	25,69	173,15	0,50
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,18	0,84	14,95	76,19	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,49	4,44	0,00	54,78	0,11
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,22	33,28	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,75	46,76	9,95
<b>Итого</b>			<b>509</b>	<b>11,84</b>	<b>14,02</b>	<b>58,64</b>	<b>412,21</b>	<b>10,58</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,60	3,97	20,14	130,77	3,69
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	31,98	33,17	37,66	577,19	3,05
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,08	4,62	50,40	9,12
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,37	0,45	21,59	103,86	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,66	34,62	0,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>39,85</b>	<b>40,67</b>	<b>92,67</b>	<b>896,84</b>	<b>15,86</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6,52	8,69	9,13	141,26	0,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,57	6,45	29,03	188,13	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11,09</b>	<b>15,14</b>	<b>38,16</b>	<b>329,39</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	155	2,75	12,89	16,81	196,00	10,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,93	0,32	25,82	121,84	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	8,37	34,67	0,59
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>11,94</b>	<b>17,83</b>	<b>51,30</b>	<b>415,70</b>	<b>10,64</b>
<b>Всего</b>				<b>74,72</b>	<b>87,66</b>	<b>240,77</b>	<b>2 054,14</b>	<b>37,08</b>

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