



Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

13 марта 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,31	7,15	25,64	188,71	0,39
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,04	0,79	13,95	71,10	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,71	0,05	42,71	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	9,93	40,58	0,43
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,78	32,51	6,92
Итого			<b>402</b>	<b>7,77</b>	<b>12,93</b>	<b>56,35</b>	<b>375,61</b>	<b>7,74</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,47	3,32	5,71	58,68	2,77
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	18,46	21,07	24,68	361,91	1,13
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,55	0,34	16,35	78,67	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,07	44,23	0,00
Итого			<b>509</b>	<b>22,72</b>	<b>24,76</b>	<b>58,32</b>	<b>547,39</b>	<b>5,40</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,56	3,93	6,29	83,39	1,10
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			<b>170</b>	<b>5,76</b>	<b>7,13</b>	<b>20,89</b>	<b>165,39</b>	<b>1,10</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	125	2,41	13,44	13,44	185,54	10,11
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,18	0,18	14,33	67,65	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,91	0,18	18,47	78,63	3,66
Итого			<b>354</b>	<b>8,06</b>	<b>16,11</b>	<b>46,39</b>	<b>363,41</b>	<b>13,77</b>
Всего				<b>44,31</b>	<b>60,93</b>	<b>181,95</b>	<b>1 451,80</b>	<b>28,01</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С.



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



# МЕНЮ

13 марта 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,39	6,23	31,13	206,73	0,47
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,39	0,92	16,36	83,39	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,62	0,04	32,84	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	11,61	47,54	0,57
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,79	32,54	6,92
<b>Итого</b>			<b>467</b>	<b>9,20</b>	<b>11,05</b>	<b>65,93</b>	<b>403,04</b>	<b>7,96</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,54	3,94	7,56	72,01	3,69
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	20,96	22,62	27,21	396,15	1,28
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	45	0,35	0,04	0,74	5,69	2,19
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,17	0,42	20,32	97,75	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,81	55,22	0,00
<b>Итого</b>			<b>633</b>	<b>26,02</b>	<b>27,02</b>	<b>69,64</b>	<b>626,82</b>	<b>7,16</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>9,00</b>	<b>8,20</b>	<b>44,50</b>	<b>267,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,65	12,39	15,38	184,87	11,86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,72	0,30	24,48	115,52	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,02	0,20	20,59	87,68	4,08
<b>Итого</b>			<b>439</b>	<b>12,50</b>	<b>17,51</b>	<b>60,75</b>	<b>451,26</b>	<b>15,94</b>
<b>Всего</b>				<b>56,72</b>	<b>63,78</b>	<b>240,82</b>	<b>1 748,12</b>	<b>33,06</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С.