

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

14 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>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	105	8,45	11,68	6,36	164,39	0,67
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,70	3,30	2,85	44,09	2,59
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,80	0,70	12,34	62,88	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,65	0,02	14,96	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,75	46,75	9,95
<b>Итого</b>			<b>421</b>	<b>11,46</b>	<b>17,73</b>	<b>37,33</b>	<b>357,49</b>	<b>13,23</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,21	0,91	7,35	42,91	5,50
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	7,74	4,69	5,28	94,32	0,21
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,50	2,44	17,09	100,65	8,31
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,53	16,86	0,76
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,03	37,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
<b>Итого</b>			<b>571</b>	<b>15,48</b>	<b>8,49</b>	<b>62,90</b>	<b>391,11</b>	<b>14,78</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,48	3,86	6,18	81,91	1,08
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,51	30,85	29,97	411,24	0,04
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>7,99</b>	<b>34,71</b>	<b>36,15</b>	<b>493,15</b>	<b>1,12</b>
<b>Ужин</b>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,88	4,80	15,83	126,57	0,59
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,03	37,89	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,06	4,25	14,56	118,08	0,85
<b>Итого</b>			<b>346</b>	<b>11,16</b>	<b>9,15</b>	<b>38,42</b>	<b>282,54</b>	<b>1,44</b>
<b>Всего</b>				<b>46,09</b>	<b>70,08</b>	<b>174,80</b>	<b>1 524,29</b>	<b>30,57</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
14 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	10,58	14,22	8,14	203,04	0,88
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	55	1,05	4,92	4,26	65,83	3,87
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,16	0,84	14,80	75,46	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,76	0,02	15,95	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	7,54	30,54	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,74	46,72	9,94
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>14,29</b>	<b>22,14</b>	<b>44,50</b>	<b>437,54</b>	<b>14,71</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,57	1,74	9,58	60,84	7,06
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,31	5,47	6,60	117,17	0,28
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,13	2,85	21,33	123,99	10,37
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,56	26,39	1,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,58	0,13	10,37	48,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,87	0,38	18,37	88,38	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,88	31,48	0,00
<b>Итого</b>			<b>729</b>	<b>20,19</b>	<b>10,63</b>	<b>79,69</b>	<b>497,19</b>	<b>18,87</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,38	4,64	7,42	98,32	1,30
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4,64	9,18	45,73	283,97	0,06
<b>Итого</b>			<b>255</b>	<b>10,02</b>	<b>13,82</b>	<b>53,15</b>	<b>382,29</b>	<b>1,36</b>
<b>Ужин</b>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,60	5,98	21,06	165,27	0,78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,13	10,37	48,94	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,70	3,14	12,02	92,01	0,64
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,88</b>	<b>9,25</b>	<b>43,45</b>	<b>306,22</b>	<b>1,42</b>
<b>Всего</b>				<b>56,38</b>	<b>55,84</b>	<b>220,79</b>	<b>1 623,24</b>	<b>36,36</b>

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