



Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

## МЕНЮ

14 марта 2025 г.

### Ясли 12 часов

Сбор- ник щеп-	№ 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>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	95	7,70	11,84	6,72	164,50	0,67
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	35	0,67	3,14	2,72	42,00	2,47
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,71	0,66	11,75	59,87	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,01	2,36	0,02	21,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,09	0,00	9,85	39,73	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	69	0,28	0,28	6,78	32,51	6,92
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>10,46</b>	<b>18,28</b>	<b>37,84</b>	<b>359,97</b>	<b>10,08</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,07	1,24	7,06	44,10	5,12
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	55	7,87	5,06	5,07	97,59	0,21
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,50	1,96	17,08	96,17	8,32
2013	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0,73	4,20	3,93	56,37	1,43
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,18	0,29	13,93	67,02	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>543</b>	<b>15,10</b>	<b>12,90</b>	<b>62,22</b>	<b>425,75</b>	<b>18,08</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	171	5,03	4,35	8,33	93,79	0,93
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	19	1,10	0,87	13,93	67,97	0,00
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>6,13</b>	<b>5,22</b>	<b>22,26</b>	<b>161,76</b>	<b>0,93</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,56	3,14	21,61	129,56	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,96	0,16	12,90	60,90	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,64	3,91	18,34	128,30	0,80
<b>Итого</b>			<b>346</b>	<b>10,16</b>	<b>7,21</b>	<b>52,85</b>	<b>318,76</b>	<b>1,19</b>
<b>Итого</b>				<b>41,85</b>	<b>43,61</b>	<b>175,17</b>	<b>1 266,24</b>	<b>30,28</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



**МЕНЮ**  
14 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>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	115	9,16	13,28	7,28	185,34	0,80
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	51	0,98	4,58	3,96	61,25	3,60
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,02	0,78	13,87	70,71	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	2	0,01	1,89	0,02	17,12	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,09	0,00	12,19	49,10	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	68	0,27	0,27	6,70	32,15	6,84
<b>Итого</b>			<b>433</b>	<b>12,53</b>	<b>20,80</b>	<b>44,02</b>	<b>415,67</b>	<b>11,26</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,52	1,59	10,10	61,41	7,13
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	9,76	4,97	4,77	103,10	0,22
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,10	2,93	21,29	124,50	10,37
2018	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,72	5,88	4,19	72,55	1,90
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,69	0,36	17,21	82,81	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,19	77,45	3,60
<b>Итого</b>			<b>691</b>	<b>18,69</b>	<b>15,91</b>	<b>75,75</b>	<b>521,82</b>	<b>23,22</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,80	5,04	9,60	107,35	2,85
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	47	2,75	2,19	34,97	170,65	0,00
<b>Итого</b>			<b>237</b>	<b>8,55</b>	<b>7,23</b>	<b>44,57</b>	<b>278,00</b>	<b>2,85</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,65	4,45	28,46	173,12	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,59	0,21	17,05	80,46	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	195	3,51	2,96	15,88	105,17	0,60
<b>Итого</b>			<b>429</b>	<b>10,75</b>	<b>7,62</b>	<b>61,39</b>	<b>358,75</b>	<b>1,10</b>
<b>Всего</b>				<b>50,52</b>	<b>51,56</b>	<b>225,73</b>	<b>1 574,24</b>	<b>38,43</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С.