

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



# МЕНЮ

15 января 2025 г.

Ясли 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>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,91	3,35	20,15	126,68	0,31
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,65	0,64	11,31	57,64	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	8,91	36,03	0,02
<b>Итого</b>			<b>327</b>	<b>5,68</b>	<b>6,47</b>	<b>40,39</b>	<b>242,79</b>	<b>0,33</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,63	3,51	14,74	100,95	2,63
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	40	11,42	2,92	0,32	73,71	7,29
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,82	4,82	27,59	172,63	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,45	0,33	15,68	75,47	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	10,65	42,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>517</b>	<b>21,56</b>	<b>11,61</b>	<b>69,49</b>	<b>469,23</b>	<b>11,42</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,97	3,42	6,57	73,86	0,73
	К/К	ЗЕФИР	20	0,16	0,02	15,96	65,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>4,13</b>	<b>3,44</b>	<b>22,53</b>	<b>139,06</b>	<b>0,73</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	2,15	10,15	15,69	163,26	7,34
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,44	0,20	16,06	75,78	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,89	0,18	17,98	76,54	3,56
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>8,04</b>	<b>12,84</b>	<b>49,88</b>	<b>347,17</b>	<b>10,90</b>
<b>Всего</b>				<b>39,41</b>	<b>34,36</b>	<b>182,29</b>	<b>1 198,25</b>	<b>23,38</b>

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



Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



**МЕНЮ**  
15 января 2025 г.

**Сад 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,11	5,11	25,83	170,22	0,42
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,99	0,77	13,67	69,69	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,89	0,03	26,21	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	11,66	47,01	0,02
<b>Итого</b>			<b>412</b>	<b>7,21</b>	<b>8,77</b>	<b>51,19</b>	<b>313,13</b>	<b>0,44</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,42	3,94	19,37	126,59	3,52
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	55	15,99	4,08	0,45	103,19	10,21
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	5,70	32,60	204,00	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,02	0,40	19,36	93,15	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,77	51,06	0,00
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>28,53</b>	<b>14,17</b>	<b>85,40</b>	<b>584,49</b>	<b>16,23</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,41	3,81	7,31	82,25	0,82
2008		ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>5,81</b>	<b>5,46</b>	<b>45,96</b>	<b>259,25</b>	<b>0,82</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,95	14,58	20,39	225,95	9,75
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,52	0,29	23,18	109,38	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,99	0,20	20,01	85,20	3,96
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>12,57</b>	<b>19,69</b>	<b>63,88</b>	<b>483,72</b>	<b>13,71</b>
<b>Всего</b>				<b>54,12</b>	<b>48,09</b>	<b>246,43</b>	<b>1 640,59</b>	<b>31,20</b>

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