

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 января 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		
Завтрак								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,82	14,39	7,53	198,88	0,79
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,70	3,30	2,85	44,09	2,59
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ 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	6,01	24,42	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,04
Итого			434	12,69	21,21	37,55	394,63	13,44
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,21	1,70	7,38	50,19	5,22
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,37	3,57	7,21	90,45	0,08
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,14	2,03	17,39	96,55	8,79
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,33	3,00	3,08	41,31	1,12
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,38	0,32	15,26	73,43	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
Итого			546	13,43	10,62	57,10	379,02	15,21
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,12	3,55	5,68	75,25	0,99
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	12,13	7,84	40,80	282,74	0,05
Итого			200	16,25	11,39	46,48	357,99	1,04
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,63	3,69	20,66	130,94	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,44	0,20	16,06	75,78	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,73	4,03	14,33	113,70	0,83
Итого			362	10,80	7,92	51,05	320,42	1,23
Всего				53,17	51,14	192,18	1 452,06	30,92

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
16 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		
Завтрак								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	11,29	16,83	8,65	231,41	0,90
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	55	1,04	4,89	4,23	65,39	3,85
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,95	0,75	13,34	68,02	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,17	0,02	19,64	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	7,61	30,81	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Итого			506	14,78	25,04	43,66	462,33	14,78
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,54	1,84	9,62	61,78	6,75
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	9,68	5,87	9,06	127,79	0,11
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	2,44	20,55	114,59	10,39
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	5,13	4,57	67,43	1,66
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,97	0,39	19,01	91,47	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,22	32,83	0,00
Итого			695	17,22	15,67	71,03	495,89	18,91
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,96	4,28	6,84	90,67	1,20
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	14,62	6,55	55,12	338,84	0,07
Итого			250	19,58	10,83	61,96	429,51	1,27
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,75	4,81	27,18	171,88	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,45	0,28	22,71	107,17	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,61	3,08	12,08	91,32	0,63
Итого			445	11,81	8,17	61,97	370,37	1,15
Всего				63,39	59,71	238,62	1 758,10	36,11

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.