

Утверждаю



Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

17 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,35	4,82	12,98	113,30	0,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,65	0,64	11,31	57,64	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,95	3,35	12,06	95,16	0,69
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	65	0,99	0,33	13,82	63,17	6,58
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>10,97</b>	<b>13,27</b>	<b>50,21</b>	<b>366,67</b>	<b>7,81</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,34	1,20	9,85	55,88	4,02
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/40	8,07	8,67	12,41	160,32	2,11
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,82	3,98	28,18	167,55	0,00
2018	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0,67	1,99	3,74	35,40	1,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00
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
<b>Итого</b>			<b>594</b>	<b>18,65</b>	<b>16,27</b>	<b>85,25</b>	<b>562,30</b>	<b>7,69</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	110	3,39	2,92	4,67	61,94	0,82
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>7,64</b>	<b>8,92</b>	<b>31,67</b>	<b>236,94</b>	<b>0,82</b>
<b>Ужин</b>								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	110/30	6,41	8,95	42,19	274,72	0,11
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,03	33,15	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	7,09	29,47	0,60
<b>Итого</b>			<b>334</b>	<b>7,61</b>	<b>9,04</b>	<b>56,31</b>	<b>337,34</b>	<b>0,71</b>
<b>Всего</b>				<b>44,87</b>	<b>47,50</b>	<b>223,44</b>	<b>1 503,25</b>	<b>17,03</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

17 января 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	5,14	5,13	14,96	127,43	0,64
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,97	0,76	13,53	68,98	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,45	2,12	20,98	113,36	0,85
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	65	0,98	0,33	13,74	62,81	6,54
<b>Итого</b>			<b>456</b>	<b>10,57</b>	<b>12,47</b>	<b>63,25</b>	<b>409,98</b>	<b>8,03</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,77	1,98	12,94	77,10	5,35
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,96	9,61	14,18	183,51	2,73
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2018	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	55	0,85	2,63	4,91	46,59	2,24
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,74	0,14	11,47	54,13	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,00	0,40	19,21	92,41	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,00	31,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>743</b>	<b>23,02</b>	<b>19,46</b>	<b>104,01</b>	<b>683,73</b>	<b>10,32</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	160	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>10,25</b>	<b>6,20</b>	<b>35,00</b>	<b>237,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	140/30	13,42	15,07	88,24	541,90	0,11
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,74	0,14	11,47	54,13	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,55	31,47	0,64
<b>Итого</b>			<b>393</b>	<b>15,31</b>	<b>15,21</b>	<b>107,26</b>	<b>627,50</b>	<b>0,75</b>
<b>Всего</b>				<b>59,15</b>	<b>53,34</b>	<b>309,52</b>	<b>1 958,21</b>	<b>21,10</b>

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