

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
18 марта 2025 г.

Ясли 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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	13,23	12,95	18,11	244,35	0,27
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,70	12,48	63,62	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,53	0,03	32,04	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,32	2,74	11,54	84,78	0,59
к/к		БАНАН СВЕЖИЙ	56	0,84	0,28	11,76	53,76	5,60
Итого			365	19,23	20,20	53,92	478,55	6,46
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,56	1,64	11,83	68,52	4,03
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	55	7,17	5,55	5,04	99,19	0,21
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,08	15,73	100,13	7,63
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	1,47	2,72	27,60	10,24
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	19	1,39	0,37	8,95	45,68	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,55	0,34	16,35	78,67	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,53	22,12	0,00
Итого			563	15,64	12,45	66,15	441,91	22,11
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,86	4,19	8,05	90,54	0,90
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,10	0,87	13,93	67,97	0,00
Итого			200	5,96	5,06	21,98	158,51	0,90
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	150	4,28	3,93	14,80	112,46	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,31	0,11	8,60	40,59	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	5,86	24,62	0,57
Итого			347	5,73	4,04	29,26	177,67	1,10
Всего				46,56	41,75	171,31	1 256,64	30,57

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
18 марта 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		
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	120/50	14,80	14,69	19,63	272,38	0,31
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,06	0,80	14,15	72,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,26	0,03	29,54	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	56	0,83	0,28	11,69	53,43	5,57
Итого			439	19,06	20,20	65,66	523,78	6,78
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,11	2,26	15,91	92,67	5,28
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	9,19	6,42	4,86	114,39	0,22
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,69	3,75	18,44	118,63	8,98
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,02	3,56	46,69	15,25
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	23	1,73	0,46	11,13	56,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,21	0,43	20,57	98,96	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,28	29,14	0,00
Итого			712	19,89	16,34	81,75	557,27	29,73
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,86	5,09	9,70	108,48	2,88
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	48	2,82	2,25	35,83	174,87	0,00
Итого			248	8,68	7,34	45,53	283,35	2,88
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	200	5,70	4,99	18,86	144,08	0,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,15	0,17	14,12	66,66	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	6,90	28,77	0,56
Итого			428	7,99	5,16	39,88	239,51	1,26
Всего				55,62	49,04	232,82	1 603,91	40,65

Повар _____ Алекса О.С.