

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
19 февраля 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,78	3,29	21,46	130,97	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,70	3,26	2,82	43,61	2,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,42	0,12	9,32	43,98	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,36	0,02	21,36	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,41	2,80	11,66	86,28	0,60
Итого			331	11,88	14,14	45,43	357,79	3,17
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,76	1,92	19,54	114,75	2,82
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	45/30	11,79	6,29	2,76	128,93	9,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,14	17,18	107,44	8,34
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,97	18,63	0,77
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,27	0,30	14,53	69,93	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,92	27,65	0,00
Итого			579	21,84	11,69	64,90	467,33	20,93
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,00	3,45	5,52	73,18	0,97
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4,81	33,00	26,58	422,50	0,01
Итого			200	8,81	36,45	32,10	495,68	0,98
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	3,89	3,78	11,85	97,58	0,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,09	0,09	7,17	33,82	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	7,28	30,44	0,70
Итого			344	5,13	3,87	26,30	161,84	1,24
Всего				47,66	66,15	168,73	1 482,64	26,32

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
19 февраля 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,45	3,89	25,32	154,54	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	55	1,04	4,86	4,21	65,03	3,83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,42	0,12	9,32	43,98	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,12	0,02	19,18	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,60	2,14	9,42	67,99	0,46
Итого			419	14,63	17,75	48,59	413,91	4,29
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,94	2,64	24,94	147,50	3,71
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	16,40	9,13	3,92	183,23	12,87
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,12	3,17	21,35	127,06	10,39
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	0,06	5,44	25,88	1,14
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,85	0,38	18,26	87,86	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,82	31,26	0,00
Итого			748	29,03	15,38	81,73	602,79	28,11
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6,85	9,14	9,60	148,50	0,00
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5,19	12,98	34,89	276,92	0,02
Итого			270	12,04	22,12	44,49	425,42	0,02
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,20	4,31	15,25	121,42	0,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,42	0,12	9,32	43,98	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	7,57	31,59	0,70
Итого			419	6,78	4,43	32,14	196,99	1,42
Всего				62,48	59,68	206,95	1 639,11	33,84

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