

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

19 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,69	4,61	25,84	167,65	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	36	0,68	3,17	2,74	42,40	2,49
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	19	1,41	0,54	9,64	49,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,33	2,75	10,79	82,04	0,59
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,90	33,10	7,04
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>11,41</b>	<b>14,44</b>	<b>55,94</b>	<b>402,37</b>	<b>10,12</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,60	2,42	18,33	113,67	2,84
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/40	8,02	10,68	11,71	175,31	1,74
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,18	2,44	17,69	101,61	8,94
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40	1,16	1,28	5,06	37,15	9,05
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,57	0,34	16,43	79,03	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,05	24,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>589</b>	<b>18,53</b>	<b>17,16</b>	<b>75,27</b>	<b>530,96</b>	<b>22,57</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,57	6,09	6,40	99,03	0,00
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,95	3,58	26,64	158,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>9,52</b>	<b>9,67</b>	<b>33,04</b>	<b>257,32</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,24	3,61	14,07	106,38	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	6,36	26,63	0,62
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>5,51</b>	<b>3,70</b>	<b>27,96</b>	<b>168,53</b>	<b>1,15</b>
<b>Всего</b>				<b>44,97</b>	<b>44,97</b>	<b>192,21</b>	<b>1 359,18</b>	<b>33,84</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



# МЕНЮ

19 марта 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,83	5,54	31,02	201,26	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	53	1,01	4,71	4,08	62,99	3,71
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	23	1,73	0,67	11,89	60,59	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,86	32,89	7,00
<b>Итого</b>			<b>451</b>	<b>11,22</b>	<b>15,46</b>	<b>74,04</b>	<b>482,08</b>	<b>11,61</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,00	3,05	24,05	147,71	3,73
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,72	12,39	13,39	204,44	2,14
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,48	0,50	19,60	93,06	17,82
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,57	2,14	5,72	49,65	13,41
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,22	0,43	20,61	99,18	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
<b>Итого</b>			<b>739</b>	<b>22,99</b>	<b>18,51</b>	<b>90,64</b>	<b>623,07</b>	<b>37,10</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,48	7,31	7,68	118,81	0,00
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,50	4,95	35,97	210,23	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,98</b>	<b>12,26</b>	<b>43,65</b>	<b>329,04</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,74	4,80	18,56	141,24	0,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,83	0,15	12,04	56,84	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	7,00	29,36	0,68
<b>Итого</b>			<b>424</b>	<b>7,73</b>	<b>4,95</b>	<b>37,60</b>	<b>227,44</b>	<b>1,38</b>
<b>Всего</b>				<b>52,92</b>	<b>51,18</b>	<b>245,93</b>	<b>1 661,63</b>	<b>50,09</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С.