

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
20 января 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 211 | ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ | 125 | 9,21 | 9,04 | 23,99 | 215,24 | 0,20 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 22 | 1,63 | 0,63 | 11,14 | 56,77 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 2,95 | 2,46 | 10,82 | 77,89 | 0,53 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,91 | 42,73 | 9,09 |
| Итого | | | 392 | 14,18 | 16,62 | 54,90 | 430,03 | 9,82 |
| Обед | | | | | | | | |
| | 22 | СВЕКОЛЬНИК | 150 | 1,53 | 4,11 | 9,67 | 82,08 | 4,28 |
| 2012 | 247 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 7,92 | 5,32 | 2,22 | 88,85 | 0,91 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,28 | 4,08 | 15,63 | 108,48 | 7,62 |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 35 | 0,54 | 1,71 | 1,97 | 26,18 | 8,45 |
| 2008 | | ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ | 19 | 1,44 | 0,38 | 9,24 | 47,15 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 36 | 2,37 | 0,32 | 15,19 | 73,08 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 0,06 | 0,06 | 7,06 | 29,29 | 0,59 |
| Итого | | | 580 | 16,14 | 15,98 | 60,98 | 455,11 | 21,85 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 4,43 | 3,82 | 7,33 | 82,50 | 0,82 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 20 | 0,02 | 0,03 | 0,64 | 2,95 | 0,00 |
| Итого | | | 200 | 4,45 | 3,85 | 7,97 | 85,45 | 0,82 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННОЙ) | 150 | 3,78 | 3,84 | 12,41 | 99,93 | 0,48 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 14 | 1,08 | 0,09 | 7,11 | 33,55 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,08 | 0,00 | 6,65 | 27,39 | 0,49 |
| Итого | | | 344 | 4,94 | 3,93 | 26,17 | 160,87 | 0,97 |
| Всего | | | | 39,71 | 40,38 | 150,02 | 1 131,46 | 33,46 |

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
20 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 | 211 | ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ | 150 | 10,14 | 10,16 | 27,87 | 245,05 | 0,24 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 26 | 1,96 | 0,76 | 13,46 | 68,61 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,17 | 0,04 | 37,77 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,31 | 1,90 | 8,64 | 61,41 | 0,41 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,89 | 47,43 | 10,09 |
| Итого | | | 461 | 14,84 | 17,39 | 59,90 | 460,27 | 10,74 |
| Обед | | | | | | | | |
| | 22 | СВЕКОЛЬНИК | 200 | 2,04 | 5,24 | 12,54 | 105,93 | 5,72 |
| 2012 | 247 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 100 | 10,00 | 5,97 | 3,20 | 107,25 | 1,56 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,65 | 4,48 | 18,40 | 124,76 | 8,97 |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,80 | 3,35 | 3,34 | 47,87 | 12,56 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ | 23 | 1,76 | 0,47 | 11,28 | 57,56 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,10 | 91,89 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,07 | 0,07 | 13,16 | 53,95 | 0,71 |
| Итого | | | 728 | 20,30 | 19,98 | 81,02 | 589,21 | 29,52 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,31 | 4,61 | 8,79 | 98,31 | 2,61 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 50 | 0,08 | 0,10 | 2,23 | 10,22 | 0,00 |
| Итого | | | 250 | 5,39 | 4,71 | 11,02 | 108,53 | 2,61 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ | 200 | 5,01 | 4,91 | 16,15 | 129,56 | 0,64 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 23 | 1,75 | 0,14 | 11,54 | 54,44 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,10 | 0,00 | 7,14 | 29,47 | 0,55 |
| Итого | | | 423 | 6,86 | 5,05 | 34,83 | 213,47 | 1,19 |
| Всего | | | | 47,39 | 47,13 | 186,77 | 1 371,48 | 44,06 |

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