

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

21 января 2025 г.

Ясли 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	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120	14,74	13,69	17,73	256,19	0,29
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,61	1,62	2,53	27,19	0,08
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,62	0,62	11,07	56,43	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,44	0,04	40,28	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,16	1,79	6,81	52,49	0,38
<b>Итого</b>			<b>327</b>	<b>19,16</b>	<b>22,16</b>	<b>38,18</b>	<b>432,58</b>	<b>0,75</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,24	3,83	7,43	69,84	5,54
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	50	9,74	0,55	0,40	45,80	0,29
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,37	4,64	9,18	89,22	20,32
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,34	16,10	0,77
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,34	0,31	15,00	72,17	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,96	23,81	0,00
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>16,18</b>	<b>9,37</b>	<b>41,31</b>	<b>316,94</b>	<b>26,92</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	140	4,10	3,53	5,65	74,84	0,99
	К/К	ЗЕФИР	20	0,16	0,02	15,96	65,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>4,26</b>	<b>3,55</b>	<b>21,61</b>	<b>140,04</b>	<b>0,99</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,28	6,33	19,74	152,84	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,23	0,18	14,67	69,22	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,82	4,06	12,75	108,16	0,82
<b>Итого</b>			<b>359</b>	<b>11,33</b>	<b>10,57</b>	<b>47,16</b>	<b>330,22</b>	<b>1,21</b>
<b>Всего</b>				<b>50,93</b>	<b>45,65</b>	<b>148,26</b>	<b>1 219,78</b>	<b>29,87</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

21 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	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	140	16,85	15,73	20,04	292,55	0,33
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,93	2,47	4,51	44,26	0,13
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,91	0,74	13,08	66,69	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,25	0,04	38,53	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,56	2,13	9,17	66,66	0,46
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>22,28</b>	<b>25,32</b>	<b>46,84</b>	<b>508,69</b>	<b>0,92</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,63	4,65	9,68	87,76	7,19
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	13,73	0,79	0,51	64,26	0,40
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,21	5,98	12,14	117,17	27,17
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,21	24,94	1,15
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,90	0,39	18,58	89,41	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,45	25,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>684</b>	<b>22,20</b>	<b>11,87</b>	<b>52,57</b>	<b>409,33</b>	<b>35,91</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	160	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,03	8,08	36,87	207,07	0,00
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>9,03</b>	<b>8,28</b>	<b>44,87</b>	<b>269,07</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,62	6,79	25,81	186,54	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,94	0,24	19,36	91,38	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,55	3,01	10,71	85,02	0,62
<b>Итого</b>			<b>439</b>	<b>12,11</b>	<b>10,04</b>	<b>55,88</b>	<b>362,94</b>	<b>1,14</b>
<b>Всего</b>				<b>65,62</b>	<b>55,51</b>	<b>200,16</b>	<b>1 550,03</b>	<b>39,97</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.