

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
21 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,70	19,85	2,15	234,07	0,16
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	43	0,81	3,81	3,29	50,88	2,99
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,12	0,82	14,56	74,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,65	26,99	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,87	0,29	12,25	56,00	5,83
Итого			406	15,62	27,52	38,93	467,10	9,00
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,43	3,36	9,40	74,20	6,42
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8,25	3,70	4,07	83,23	1,57
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,38	3,61	25,61	152,26	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,53	15,56	1,60
2003		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,08	0,08	6,80	28,77	0,82
Итого			560	17,99	11,18	65,37	435,60	10,41
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,93	4,25	8,15	91,67	0,91
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			200	6,13	7,45	22,75	173,67	0,91
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,29	4,70	19,96	139,04	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,84	4,08	13,98	113,41	0,82
Итого			345	10,27	8,87	41,47	287,97	1,21
Итого				50,01	55,02	168,52	1 364,34	21,53

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,63	22,18	2,47	264,18	0,19
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	65	1,23	5,75	4,97	76,85	4,52
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,53	0,98	17,37	88,52	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,10	28,76	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,87	0,29	12,25	56,00	5,83
Итого			484	18,38	31,95	44,19	539,24	10,56
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,90	4,00	11,47	90,27	8,41
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	11,34	5,93	4,32	116,86	1,97
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,81	0,12	3,80	23,43	2,42
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,37	0,45	21,58	103,83	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,10	0,10	14,11	58,27	1,00
Итого			730	24,22	15,30	88,58	590,66	13,80
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,92	5,14	9,80	109,61	2,91
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Итого			250	8,92	13,14	46,30	314,61	2,91
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,63	5,34	26,10	174,63	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,98	0,16	13,00	61,36	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,68	3,08	11,56	89,73	0,62
Итого			426	11,29	8,58	50,66	325,72	1,14
Итого				62,81	68,97	229,73	1 770,23	28,41

Повар _____ Алекса О.С.