

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
23 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		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10,34	15,44	1,83	187,77	0,14
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,52	15,53	1,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,56	0,60	10,68	54,41	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,54	0,02	23,02	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	5,96	23,81	0,00
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,82	47,10	10,02
Итого			421	13,52	19,06	30,83	351,64	11,76
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,27	3,08	7,38	62,97	5,74
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,06	2,25	5,33	74,10	0,17
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,82	3,98	28,18	167,55	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	4,07	19,08	0,77
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,39	0,32	15,33	73,74	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	6,64	27,68	0,60
Итого			546	17,09	9,73	66,93	425,12	7,28
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,18	3,60	5,77	76,42	1,01
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	0,23	0,18	2,88	14,08	0,00
Итого			160	4,41	3,78	8,65	90,50	1,01
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,22	4,48	19,23	134,06	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,13	10,42	49,19	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,86	4,10	13,57	111,93	0,83
Итого			350	10,66	8,71	43,22	295,18	1,22
Всего				45,68	41,28	149,63	1 162,44	21,27

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
23 января 2025 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,23	17,93	2,15	219,04	0,16
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,80	0,12	3,78	23,27	2,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,87	0,72	12,82	65,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,30	0,02	20,82	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,89	27,53	0,00
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,77	46,83	9,96
Итого			495	16,31	21,47	35,43	402,85	12,52
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,70	4,04	9,83	83,19	7,53
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,67	3,09	7,05	98,97	0,22
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,43	0,91	2,23	19,42	1,19
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,47	26,01	1,16
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,96	0,39	18,92	91,05	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	13,14	53,86	0,70
Итого			725	22,26	13,26	89,94	570,50	10,80
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	0,61	0,48	7,73	37,73	0,00
Итого			200	6,61	0,68	15,73	99,73	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,63	4,93	26,05	170,82	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,15	0,17	14,12	66,65	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,59	3,05	11,59	89,02	0,63
Итого			428	11,37	8,15	51,76	326,49	1,15
Всего				56,55	43,56	192,86	1 399,57	26,47

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