

МЕНЮ

23 апреля 2025 г.

Если 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	11,50	11,35	21,81	237,14	0,33
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,83	0,71	12,56	64,04	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,58	0,04	41,56	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	4,53	18,54	0,02
Итого			309	13,47	16,64	38,94	361,28	0,35
Обед								
2012	56	БОРЩ	150	1,22	3,32	7,04	63,55	6,07
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8,79	4,80	2,02	87,11	1,41
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,75	3,29	11,37	82,25	5,47
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,53	2,19	3,13	34,30	1,47
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,06	0,27	13,19	63,45	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,37	21,50	0,00
Итого			550	14,35	13,87	42,12	352,16	14,42
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	140	4,11	5,47	5,75	88,95	0,00
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,76	4,98	24,87	163,29	0,00
Итого			190	8,87	10,45	30,62	252,24	0,00
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,54	0,21	16,73	78,94	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	5,67	23,72	0,45
Итого			363	6,09	3,15	35,42	195,66	1,05
Всего				42,78	44,11	147,10	1 161,34	15,82

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

23 апреля 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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120/30	16,19	12,29	25,99	282,03	0,38
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,17	0,84	14,90	75,95	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,17	0,04	37,82	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	5,95	24,17	0,02
Итого			364	18,48	17,30	46,88	419,97	0,40
Обед								
2008	75	БОРЩ	200	1,37	3,35	7,79	67,29	7,13
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,79	5,11	3,17	98,72	1,59
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,38	4,15	15,59	108,29	3,84
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,80	3,32	4,65	51,55	2,18
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,92	0,39	18,67	89,83	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,41	25,66	0,00
Итого			689	17,26	16,32	56,28	441,34	14,74
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	160	4,92	6,57	6,89	106,70	0,00
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,37	5,72	34,16	209,24	0,00
Итого			230	10,29	12,29	41,05	315,94	0,00
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,83	0,23	18,61	87,81	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	6,07	25,36	0,52
Итого			437	7,53	4,15	42,04	237,17	1,32
Всего				53,56	50,06	186,25	1 414,42	16,46

Повар _____ Алекса О.С.