

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

24 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,60	6,06	18,31	146,97	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,27	1,85	9,04	62,39	0,40
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	52	0,79	0,26	11,03	50,40	5,25
Итого			382	9,56	11,99	51,26	353,31	6,25
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,75	9,59	5,61	143,54	0,00
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,56	4,53	29,10	175,62	0,00
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,62	1,28	3,16	26,86	1,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,90	32,56	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
Итого			552	19,14	18,28	72,50	532,10	14,75
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,59	3,95	6,33	83,83	1,11
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,12	5,82	26,19	169,75	0,00
Итого			200	8,71	9,77	32,52	253,58	1,11
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	125/30	17,06	14,63	34,98	342,87	0,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,90	32,56	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	6,39	26,87	0,74
Итого			349	18,25	14,72	48,27	402,30	1,29
Всего				55,66	54,76	204,55	1 541,29	23,40

Повар _____ Алекса О.С.



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 марта 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,56	6,43	22,20	169,91	0,72
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,19	0,85	14,98	76,34	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,75	2,23	10,43	73,33	0,48
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	53	0,80	0,27	11,15	50,98	5,31
Итого			447	11,32	12,87	58,79	398,61	6,51
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,81	4,01	8,51	78,47	11,19
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,60	12,83	7,05	189,86	0,00
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	5,48	6,12	34,95	217,03	0,00
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,92	2,45	4,69	44,61	2,29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,43	0,12	9,43	44,51	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,08	0,41	19,73	94,95	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,84	31,35	0,00
Итого			701	24,32	25,94	92,20	700,78	13,48
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,12	5,82	26,19	169,75	0,00
Итого			250	10,12	6,02	34,19	231,75	2,00
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	160/30	21,95	17,96	40,54	415,80	0,65
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,43	0,12	9,43	44,51	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	7,40	30,99	0,74
Итого			409	23,54	18,08	57,37	491,30	1,39
Всего				69,30	62,91	242,55	1 822,44	23,38

Повар _____ Алекса О.С.