

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
25 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,34	5,64	16,63	135,06	0,41
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,06	0,80	14,14	72,05	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	8,35	34,42	0,59
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	53	0,80	0,27	11,15	50,96	5,31
Итого			386	7,33	9,46	50,30	317,42	6,31
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	2,80	3,56	10,26	85,22	3,59
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55	8,35	7,49	1,22	105,57	0,00
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,46	3,46	26,22	146,10	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	22	0,18	0,02	0,38	2,93	1,13
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	17	1,25	0,33	8,03	41,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,88	35,48	0,00
Итого			534	17,69	15,21	71,95	497,88	4,72
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,70	3,08	27,95	156,20	0,00
Итого			200	7,92	6,72	34,93	234,77	0,78
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	35	3,80	6,02	0,69	72,33	0,84
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,15	3,10	17,42	106,34	8,80
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	33	0,98	0,07	2,05	12,62	1,30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,92	0,18	18,52	78,83	3,67
Итого			373	8,99	9,46	46,21	305,64	14,61
Всего				41,93	40,85	203,39	1 355,71	26,42

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
25 марта 2025 г.

Сад 12 часов

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг	
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,12	6,82	19,45	160,37	0,49
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,46	0,95	16,89	86,09	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,88	0,03	26,12	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	9,71	40,18	0,68
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	53	0,80	0,27	11,18	51,09	5,32
Итого			451	8,55	10,92	57,26	363,85	6,49
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3,85	4,30	13,94	111,15	4,82
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11,30	10,34	1,89	145,73	0,00
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,20	4,50	34,10	190,00	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	27	0,22	0,03	0,47	3,57	1,37
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	21	1,55	0,41	9,95	50,76	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,28	0,44	20,99	101,01	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	11,52	46,07	0,00
Итого			683	23,40	20,02	92,86	648,29	6,19
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,04	4,35	8,35	93,95	0,93
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	5,64	4,70	42,65	238,34	0,00
Итого			260	10,68	9,05	51,00	332,29	0,93
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	4,48	7,25	0,97	87,29	1,19
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,57	2,93	20,82	120,11	10,52
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,22	0,08	2,57	15,81	1,63
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,96	0,16	12,90	60,90	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,02	0,20	20,52	87,37	4,06
Итого			436	11,25	10,62	57,78	371,48	17,40
Всего				53,88	50,61	258,90	1 715,91	31,01

Повар _____ Алекса О.С.