

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

27 марта 2025 г.

Ясли 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,31	5,45	25,76	173,83	0,38
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,11	0,82	14,49	73,84	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,00	0,03	27,20	0,00
	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	9,94	40,82	0,63
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,98	33,47	7,12
Итого			403	7,82	9,55	57,20	349,16	8,13
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,66	3,23	15,10	100,01	2,86
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	18,07	18,82	27,15	350,07	1,10
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,23	0,30	14,26	68,60	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	10,56	42,22	0,00
Итого			514	23,28	22,39	67,75	566,10	5,96
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,06	3,50	6,73	75,71	0,75
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	5,02	7,09	31,91	206,82	0,00
Итого			200	9,08	10,59	38,64	282,53	0,75
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,06	9,17	13,41	145,72	8,07
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,86	0,17	17,45	74,27	3,45
Итого			360	7,77	11,84	46,06	322,63	11,52
Всего				47,95	54,37	209,65	1 520,42	26,36

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

27 марта 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,31	5,29	31,08	197,92	0,45
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,49	0,96	17,05	86,92	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	11,11	45,74	0,68
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,29	0,29	7,00	33,56	7,14
			468	9,26	9,29	66,27	389,07	8,27
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,54	4,12	19,91	130,94	3,80
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	20,54	21,27	30,77	396,66	1,25
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,52	2,51
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,76	0,37	17,70	85,15	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,21	52,82	0,00
Итого			632	27,24	25,81	82,44	672,09	7,56
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,41	4,67	8,95	100,77	1,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			250	8,36	7,02	46,45	283,77	1,00
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,86	12,36	17,59	194,97	10,71
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,23	0,26	21,27	100,37	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,96	0,19	19,40	82,59	3,84
Итого			442	12,16	17,43	58,56	441,12	14,55
Всего				57,02	59,55	253,72	1 786,05	31,38

Повар _____ Алекса О.С.