

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
28 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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	12,74	9,44	17,57	208,48	0,27
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,73	0,67	11,86	60,46	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,44	0,04	40,28	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	5,21	20,85	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	67	1,01	0,34	14,13	64,61	6,73
Итого			375	15,51	14,89	48,81	394,68	7,00
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,92	3,48	6,24	76,20	6,00
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/40	7,98	10,29	11,41	170,33	1,68
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,34	3,85	15,85	107,72	7,69
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,28	3,22	35,49	1,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,41	0,11	9,26	43,72	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,44	0,32	15,65	75,31	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,96	23,81	0,00
Итого			595	19,64	20,33	67,59	532,58	16,88
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,05	3,49	5,59	74,03	0,98
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,42	4,85	26,03	165,04	0,00
Итого			190	8,47	8,34	31,62	239,07	0,98
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,33	34,61	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,27	2,79	10,41	80,62	0,57
Итого			345	7,81	5,82	30,76	208,23	1,17
Всего				51,43	49,38	178,78	1 374,56	26,03

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

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

28 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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120/30	15,95	11,67	19,55	249,81	0,31
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,02	0,78	13,82	70,43	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,34	0,04	39,38	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,34	25,38	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	67	1,01	0,34	14,15	64,67	6,74
Итого			429	19,01	17,13	53,90	449,67	7,05
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,56	4,64	8,32	101,58	8,00
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,75	12,16	13,73	203,74	2,14
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,19	5,57	20,92	145,31	5,15
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,49	4,87	54,20	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,79	0,15	11,76	55,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,08	0,41	19,69	94,74	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,56	26,22	0,00
Итого			749	25,20	26,42	85,85	681,29	17,57
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,86	4,19	6,70	88,76	1,17
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,47	6,10	35,91	220,17	0,00
Итого			240	10,33	10,29	42,61	308,93	1,17
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,79	0,15	11,76	55,50	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,62	3,08	11,15	87,72	0,63
Итого			423	9,97	7,15	40,27	267,22	1,43
Всего				64,51	60,99	222,63	1 707,11	27,22

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