

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



# МЕНЮ

28 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	7,48	10,47	6,46	150,13	0,54
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,70	3,29	2,85	43,97	2,59
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,58	0,61	10,85	55,31	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,83	0,02	16,62	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	7,75	31,44	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	94	0,38	0,38	9,20	44,13	9,39
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>10,26</b>	<b>16,58</b>	<b>37,13</b>	<b>341,60</b>	<b>12,54</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,25	0,99	8,67	49,20	5,58
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	55	7,79	4,19	5,01	89,18	0,21
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,55	6,53	3,41	75,07	1,76
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,10	0,09	7,25	34,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,35	0,31	15,07	72,52	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,71	0,14	14,25	60,68	2,82
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>18,60</b>	<b>16,25</b>	<b>81,97</b>	<b>549,16</b>	<b>10,37</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,26	3,68	5,88	77,93	1,03
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,29	7,74	19,10	180,00	0,05
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>12,55</b>	<b>11,42</b>	<b>24,98</b>	<b>257,93</b>	<b>1,08</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,51	2,98	19,40	118,96	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,10	0,09	7,25	34,21	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,12	4,28	17,50	130,47	0,85
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>9,73</b>	<b>7,35</b>	<b>44,15</b>	<b>283,64</b>	<b>1,26</b>
<b>Всего</b>				<b>51,14</b>	<b>51,60</b>	<b>188,23</b>	<b>1 432,33</b>	<b>25,25</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

28 февраля 2025 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	115	9,41	13,14	7,30	185,28	0,65
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	56	1,06	4,97	4,30	66,43	3,91
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,81	0,70	12,40	63,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,76	0,02	15,95	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	10,26	41,39	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	94	0,38	0,38	9,25	44,35	9,44
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>12,76</b>	<b>20,95</b>	<b>43,53</b>	<b>416,63</b>	<b>14,02</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,55	1,52	10,13	61,05	6,88
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	9,96	4,73	4,96	102,39	0,23
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,81	9,57	5,09	110,18	2,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,39	0,11	9,17	43,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,90	0,38	18,54	89,20	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,85	0,17	17,14	72,99	3,39
<b>Итого</b>			<b>707</b>	<b>23,16</b>	<b>21,18</b>	<b>98,33</b>	<b>677,07</b>	<b>13,10</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,09	4,39	7,02	93,06	1,23
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	11,97	5,88	36,08	246,36	0,08
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>17,06</b>	<b>10,27</b>	<b>43,10</b>	<b>339,42</b>	<b>1,31</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,55	4,42	25,38	160,23	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,39	0,11	9,17	43,26	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,70	3,14	14,47	101,88	0,64
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>9,64</b>	<b>7,67</b>	<b>49,02</b>	<b>305,37</b>	<b>1,17</b>
<b>Всего</b>				<b>62,62</b>	<b>60,07</b>	<b>233,98</b>	<b>1 738,49</b>	<b>29,60</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.