

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
28 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		
<b>Завтрак</b>								
	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,52	13,57	7,56	190,47	0,67
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	38	0,72	3,38	2,93	45,22	2,66
	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,84	0,71	12,62	64,31	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,25	0,02	20,40	0,00
	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	9,86	39,80	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	50	0,75	0,25	10,56	48,26	5,03
<b>Итого</b>			<b>388</b>	<b>12,93</b>	<b>20,16</b>	<b>43,55</b>	<b>408,46</b>	<b>8,38</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,25	0,83	8,36	46,57	5,80
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	10,57	5,07	6,57	114,58	0,28
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,99	1,86	16,14	89,37	8,16
2018	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0,66	3,57	3,70	49,52	1,56
2003		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,29	0,30	14,64	70,46	0,00
2003	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,91	0,18	18,46	78,57	3,65
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>17,67</b>	<b>11,81</b>	<b>67,87</b>	<b>449,07</b>	<b>19,45</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,04	4,35	6,95	92,13	1,22
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,24</b>	<b>7,55</b>	<b>21,55</b>	<b>174,13</b>	<b>1,22</b>
<b>Ужин</b>								
	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,01	4,67	18,07	134,91	0,58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,15	0,17	14,14	66,74	0,00
	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,93	4,14	19,07	134,64	0,83
<b>Итого</b>			<b>353</b>	<b>12,09</b>	<b>8,98</b>	<b>51,28</b>	<b>336,29</b>	<b>1,41</b>
<b>Всего</b>				<b>48,93</b>	<b>48,50</b>	<b>184,25</b>	<b>1 367,95</b>	<b>30,46</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
28 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	10,88	15,01	8,47	212,73	0,75
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	58	1,09	5,13	4,43	68,54	4,03
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,16	0,84	14,82	75,54	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,79	0,02	16,21	0,00
	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,01	10,81	44,58	0,82
		БАНАН СВЕЖИЙ	50	0,75	0,25	10,56	48,27	5,03
			<b>452</b>	<b>15,02</b>	<b>23,03</b>	<b>49,11</b>	<b>465,87</b>	<b>10,63</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,66	1,49	10,92	64,30	7,53
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	95	12,56	5,90	6,28	128,81	0,29
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,39	1,94	19,39	104,87	9,81
2018	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	5,87	4,83	75,40	2,23
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,89	0,38	18,51	89,06	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,91	0,18	18,46	78,57	3,65
<b>Итого</b>			<b>699</b>	<b>21,24</b>	<b>15,76</b>	<b>78,39</b>	<b>541,01</b>	<b>23,51</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	200	5,61	4,84	7,74	102,59	1,35
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
			<b>250</b>	<b>8,61</b>	<b>12,84</b>	<b>44,24</b>	<b>307,59</b>	<b>1,35</b>
<b>Ужин</b>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,66	5,98	23,81	176,54	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,28	22,50	106,17	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,71	3,12	16,25	108,86	0,63
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>13,79</b>	<b>9,38</b>	<b>62,56</b>	<b>391,57</b>	<b>1,40</b>
<b>Всего</b>				<b>58,66</b>	<b>61,01</b>	<b>234,30</b>	<b>1 706,04</b>	<b>36,89</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С.