

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

28 апреля 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	10,00	13,98	7,67	196,52	0,7
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,64	0,63	11,21	57,16	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,01	2,25	0,02	20,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	140	0,11	0,00	9,02	36,49	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	50	0,75	0,25	10,56	48,26	5,03
Итого			335	12,51	17,11	38,48	358,83	5,76
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,10	0,83	7,82	43,68	5,14
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	7,59	4,34	4,94	89,42	0,21
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,63	6,40	3,09	73,46	10,09
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,30	34,45	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,35	0,31	15,03	72,31	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	175	0,88	0,18	17,72	75,45	3,51
Итого			590	18,51	16,15	84,21	557,07	18,95
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	178	5,01	4,32	8,29	93,33	0,93
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			178	5,01	4,32	8,29	93,33	0,93
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,56	2,81	20,65	122,70	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,30	34,45	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,71	4,02	17,22	125,06	0,83
Итого			340	9,38	6,92	45,17	282,21	1,24
Всего				45,41	44,50	176,15	1 291,44	26,88

Повар _____ Алекса О.С.

МЕНЮ

28 апреля 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	11,24	15,78	8,55	221,45	0,80
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,91	65,80	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	2	0,01	1,92	0,02	17,40	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,12	2,70	0,00	33,32	0,06
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,10	0,00	11,12	44,87	0,02
08		БАНАН СВЕЖИЙ	51	0,76	0,25	10,61	48,52	5,05
Итого			382	16,11	21,38	43,21	431,36	5,93
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,54	1,62	10,19	62,07	6,90
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	9,99	5,08	4,94	105,51	0,23
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	65	0,97	10,85	4,63	121,47	15,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,46	0,12	9,57	45,16	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,93	0,39	18,78	90,36	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	175	0,88	0,18	17,72	75,45	3,51
Итого			708	23,47	22,94	99,13	698,02	25,84
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	198	6,04	5,25	10,00	111,87	2,97
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			198	6,04	5,25	10,00	111,87	2,97
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,64	4,56	27,12	168,75	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,46	0,12	9,57	45,16	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,64	3,09	15,19	104,01	0,63
Итого			419	9,74	7,77	51,88	317,92	1,15
Всего				55,36	57,34	204,22	1 559,17	35,89

Повар _____ Алекса О.С.