



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

29 января 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	4,75	5,83	21,93	159,64	0,38
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,71	0,66	11,75	59,89	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,54	0,03	32,06	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,17	2,76	0,00	34,01	0,07
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,60	30,41	0,00
Итого			337	8,65	12,79	41,31	316,01	0,45
Обед								
2012	86	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,90	1,89	9,82	63,79	0,22
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	7,66	3,20	3,48	73,98	1,21
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,82	3,98	28,18	167,55	0,00
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	35	0,57	1,46	3,00	27,77	5,82
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,46	0,33	15,74	75,76	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,99	35,93	0,00
Итого			562	17,41	10,86	69,21	444,78	7,25
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	130	3,91	5,22	5,48	84,77	0,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	25	4,01	5,66	25,46	165,00	0,00
Итого			155	7,92	10,88	30,94	249,77	0,00
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,86	7,56	12,06	124,65	7,17
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,51	0,20	16,49	77,81	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,86	0,17	17,39	74,02	3,44
Итого			353	7,79	10,24	46,09	308,07	10,61
Всего				41,77	44,77	187,55	1 318,63	18,31

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
29 января 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	5,68	5,73	26,55	181,11	0,45
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,02	0,78	13,86	70,63	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,54	0,03	32,06	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,31	4,21	0,00	51,93	0,10
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,79	39,12	0,00
Итого			406	11,03	14,26	50,23	374,85	0,55
Обед								
2012	86	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,69	3,04	13,09	90,44	0,27
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,86	3,92	4,74	94,57	1,59
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	55	0,86	1,79	4,73	39,00	8,79
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,08	0,41	19,72	94,89	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	10,83	43,33	0,00
Итого			712	22,19	13,86	86,41	560,23	10,65
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,22	6,95	7,30	113,00	0,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,01	5,66	25,46	165,00	0,00
Итого			230	9,23	12,61	32,76	278,00	0,00
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,53	11,20	15,59	174,66	9,32
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,60	0,29	23,67	111,72	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,96	0,19	19,31	82,21	3,82
Итого			437	12,20	16,30	58,87	431,78	13,14
Всего				54,65	57,03	228,27	1 644,86	24,34

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.