



Утверждаю
Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
30 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	8,30	12,51	6,20	170,81	0,59
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,71	3,32	2,87	44,42	2,61
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,66	0,64	11,38	58,01	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,36	0,02	21,37	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	7,77	31,44	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,74	46,69	9,93
Итого			414	11,17	19,23	37,98	372,74	13,15
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,10	1,25	7,49	45,92	4,99
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	16,57	16,70	26,83	323,81	1,12
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,96	18,62	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,41	0,32	15,44	74,30	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			531	22,46	18,55	76,40	562,67	9,88
Полдник								
2008	435	КЕФИР	130	3,98	3,43	5,49	72,76	0,96
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	65	3,87	21,54	34,99	349,15	0,04
Итого			195	7,85	24,97	40,48	421,91	1,00
Ужин								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,92	4,89	16,82	131,58	0,58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,82	4,06	16,56	123,38	0,83
Итого			345	10,88	9,04	40,91	290,48	1,41
Всего				52,36	71,79	195,77	1 647,80	25,44

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



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

30 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	10,48	15,45	7,87	212,57	0,73
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	56	1,07	5,01	4,33	66,94	3,94
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,99	0,77	13,62	69,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,36	0,02	21,37	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	9,96	40,14	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,75	46,74	9,94
Итого			497	14,04	23,99	45,55	457,16	14,63
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,45	1,85	9,90	62,44	6,61
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	22,29	22,49	36,30	437,04	2,75
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,11	28,57	1,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,09	47,62	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,02	0,40	19,35	93,08	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,16	77,31	3,60
Итого			666	29,92	25,10	99,91	746,06	14,11
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,77	4,11	6,58	87,22	1,15
2012	458	ВАТРУШКИ	75	4,61	10,30	47,44	300,91	0,06
Итого			245	9,38	14,41	54,02	388,13	1,21
Ужин								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,58	6,50	22,44	175,43	0,76
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,09	47,62	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,58	3,04	14,01	98,52	0,62
Итого			420	11,69	9,66	46,54	321,57	1,38
Всего				65,03	73,16	246,02	1 912,92	31,33

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