

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
31 января 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	150	3,61	3,72	11,54	94,62	0,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,66	0,64	11,38	58,01	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,71	0,05	42,74	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,91	2,49	9,47	72,60	0,51
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	65	0,98	0,33	13,65	62,40	6,50
Итого			392	9,19	11,89	46,09	330,37	7,41
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,32	0,92	9,76	52,95	4,02
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	140	11,98	10,41	9,73	182,46	14,79
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	0,73	3,23	21,64	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,89	37,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,41	0,32	15,44	74,30	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,53	22,11	0,00
Итого			532	17,46	12,48	51,58	390,67	20,33
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,06	2,63	5,05	56,87	0,56
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5,19	4,32	29,80	179,00	0,12
Итого			200	8,25	6,95	34,85	235,87	0,68
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2,53	4,57	11,93	100,36	14,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,93	0,08	6,09	28,76	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	5,82	24,31	0,50
Итого			332	3,59	4,65	23,84	153,43	15,03
Всего				38,49	35,97	156,36	1 110,34	43,45

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
31 января 2025 г.

Сад 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	180	4,25	4,74	13,28	113,37	0,48
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,97	0,76	13,47	68,67	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,77	0,05	43,28	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,16	1,86	18,46	99,76	0,74
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	0,97	0,32	13,62	62,25	6,48
Итого			461	9,38	12,45	58,88	387,33	7,70
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,75	1,43	12,94	72,03	5,34
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	14,29	12,15	11,68	215,71	17,60
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,82	1,08	4,84	32,31	2,27
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,03	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,99	0,40	19,14	92,10	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,83	27,30	0,00
Итого			660	21,38	15,18	65,46	486,81	25,21
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,68	3,16	6,08	68,37	0,68
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	70	6,76	5,78	40,65	241,58	0,19
Итого			250	10,44	8,94	46,73	309,95	0,87
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	170	3,01	5,50	14,19	119,98	17,30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,03	47,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	6,54	27,29	0,55
Итого			390	4,68	5,62	30,76	194,63	17,85
Всего				45,88	42,19	201,83	1 378,72	51,63

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