



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

31 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	3,89	4,38	11,32	100,85	0,50
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,91	0,74	13,08	66,69	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,50	0,04	40,80	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,32	3,69	13,95	107,37	0,76
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	74	0,30	0,30	7,29	34,98	7,44
Итого			404	10,45	13,61	45,68	350,69	8,70
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,30	1,11	9,70	54,27	4,00
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	14,39	13,79	10,48	225,72	16,02
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	0,92	3,26	23,48	1,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,18	0,10	7,76	36,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,04	28,15	0,00
Итого			535	19,41	16,18	50,96	429,41	21,55
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,00	3,44	6,62	74,38	0,74
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,40	6,40	29,20	164,00	0,00
Итого			190	6,40	9,84	35,82	238,38	0,74
Ужин								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,50	10,25	17,44	173,28	7,84
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,90	0,07	5,93	27,99	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	7,32	30,33	0,54
Итого			342	3,52	10,32	30,69	231,60	8,38
Всего				39,78	49,95	163,15	1 250,08	39,37

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

31 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	4,68	5,05	13,54	119,10	0,59
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,21	0,85	15,13	77,14	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,24	0,04	38,44	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,38	2,05	20,36	109,99	0,82
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	74	0,30	0,30	7,27	34,88	7,42
Итого			468	9,60	12,49	56,34	379,55	8,83
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,74	2,18	12,91	78,64	5,31
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	170	16,13	15,26	11,95	252,07	17,57
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	1,68	4,84	37,63	2,27
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,43	0,12	9,41	44,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,45	0,33	15,72	75,63	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,47	33,85	0,00
Итого			666	22,57	19,57	63,30	522,22	25,15
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,50	4,77	9,10	101,80	2,70
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	3,43	4,85	21,83	141,46	0,00
Итого			250	8,93	9,62	30,93	243,26	2,70
Ужин								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,76	11,63	18,41	190,56	8,65
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,43	0,12	9,41	44,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	7,96	33,01	0,60
Итого			399	4,32	11,75	35,78	267,97	9,25
Всего				45,42	53,43	186,35	1 413,00	45,93

Повар _____ Алекса О.С.