

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,59	15,82	1,59	187,16	0,12
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,68	3,20	2,76	42,77	1,04
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,80	0,70	12,34	62,88	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	62	0,25	0,25	6,12	29,37	6,25
Итого			378	12,42	22,45	28,80	368,80	7,43
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,45	3,01	8,32	67,04	6,41
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8,05	3,39	2,24	72,09	0,92
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,45	3,18	17,04	106,71	8,34
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	34	1,04	0,07	2,17	13,38	1,38
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,04	0,04	5,76	23,78	0,39
Итого			564	15,35	10,00	50,37	354,39	17,44
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	5,61	4,83	7,73	102,45	1,35
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5,39	4,29	30,52	182,12	0,12
Итого			200	11,00	9,12	38,25	284,57	1,47
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,56	4,08	17,18	119,43	0,32
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,06	0,17	13,55	63,94	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,19	3,49	12,15	97,97	0,69
Итого			357	9,81	7,74	42,88	281,34	1,01
Всего				48,58	49,31	160,30	1 289,10	27,35

Повар _____ Алекса О.С.



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	11,62	18,35	1,89	219,24	0,14
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	55	1,02	4,77	4,13	63,86	1,55
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,16	0,84	14,80	75,46	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,64	0,03	23,94	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,64	26,95	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	62	0,25	0,25	6,05	29,02	6,17
Итого			446	15,17	26,85	33,54	438,47	7,88
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,86	3,05	10,45	77,71	8,19
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	11,98	5,61	3,37	112,64	1,37
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,02	3,50	21,21	128,80	10,38
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	52	1,55	0,10	3,26	20,08	2,07
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,87	0,38	18,37	88,38	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,04	0,04	11,61	47,26	0,43
Итого			735	21,32	12,68	68,27	474,87	22,44
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,45	3,86	7,36	82,38	2,19
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	70	8,16	6,36	47,44	279,46	0,20
Итого			250	12,61	10,22	54,80	361,84	2,39
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,77	4,79	22,43	151,56	0,43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,78	0,23	18,27	86,20	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,04	2,57	10,16	76,69	0,52
Итого			436	10,59	7,59	50,86	314,45	0,95
Всего				59,69	57,34	207,47	1 589,63	33,66

Повар _____ Алекса О.С.