

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

11 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	7,78	11,62	6,31	160,99	0,66
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	9,85	39,70	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	64	0,26	0,26	6,25	29,99	6,38
Итого			344	10,01	14,67	35,28	314,88	7,06
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,17	1,43	7,85	49,50	5,33
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	55	7,67	4,08	5,17	88,07	0,21
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,51	2,19	17,07	98,26	8,30
2018	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0,70	4,09	3,92	55,22	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,37	0,32	15,19	73,08	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,23	64,86	3,02
Итого			551	15,17	12,26	64,43	428,99	18,46
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,27	4,54	8,72	98,13	0,98
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	0,54	0,43	6,88	33,55	0,00
Итого			200	5,81	4,97	15,60	131,68	0,98
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,57	3,42	21,24	130,60	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,23	0,18	14,64	69,07	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,89	4,12	18,90	133,63	0,83
Итого			360	10,69	7,72	54,78	333,30	1,24
Всего				41,68	39,62	170,09	1 208,85	27,74

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

11 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,58	14,13	7,52	195,62	0,78
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,23	0,86	15,30	77,98	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	12,28	49,38	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	64	0,26	0,26	6,30	30,19	6,42
Итого			399	12,16	17,31	41,42	371,87	7,22
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,55	1,76	10,55	64,83	7,10
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	10,00	5,07	4,95	105,65	0,23
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,13	3,03	21,35	125,67	10,39
2018	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,85	5,82	4,92	75,45	2,24
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,97	0,39	19,03	91,54	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,26	77,76	3,62
Итого			705	19,40	16,25	79,06	540,90	23,58
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,04	5,25	10,00	111,87	2,97
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	1,33	1,06	16,88	82,35	0,00
Итого			250	7,37	6,31	26,88	194,22	2,97
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,66	4,70	27,71	172,60	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,24	19,41	91,63	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,62	3,07	16,23	107,94	0,63
Итого			440	11,23	8,01	63,35	372,17	1,15
Всего				50,16	47,88	210,71	1 479,16	34,92

Повар _____ Алекса О.С.