



МЕНЮ

16 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,47	2,24	0,14	30,56	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,69	4,61	25,84	167,65	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	15	0,29	1,34	1,16	17,90	1,05
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	18	1,31	0,51	9,00	45,85	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,44	0,03	31,17	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,45	2,89	10,83	83,84	0,62
Итого			308	13,23	15,03	47,00	376,97	1,67
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,56	2,41	18,15	112,78	2,85
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/40	7,76	10,65	10,71	169,49	0,85
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,17	2,44	17,64	101,41	8,92
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40	0,93	1,68	3,62	33,68	8,34
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,65	22,57	0,00
Итого			588	17,90	17,51	71,67	516,42	20,96
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	140	4,35	5,80	6,09	94,28	0,00
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,46	3,87	25,91	155,90	0,00
Итого			190	8,81	9,67	32,00	250,18	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,42	4,11	13,98	111,09	0,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,08	0,09	7,11	33,55	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	5,93	24,72	0,58
Итого			344	5,61	4,20	27,02	169,36	1,14
Всего				45,55	46,41	177,69	1 312,93	23,77

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

16 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,90	4,43	0,27	60,55	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,83	5,54	31,02	201,26	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	22	0,41	1,93	1,67	25,80	1,52
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	22	1,66	0,64	11,36	57,89	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,16	0,03	28,61	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90
Итого			389	15,17	16,87	64,51	470,41	2,42
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,02	2,93	23,79	145,71	3,72
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,49	12,63	11,98	199,42	1,02
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,48	0,50	19,60	93,06	17,82
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,34	2,12	4,88	44,71	12,58
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,06	0,41	19,62	94,43	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,28	29,14	0,00
Итого			731	22,39	18,59	87,15	606,47	35,14
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	170	5,22	6,96	7,31	113,15	0,00
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,56	4,31	35,94	204,55	0,00
Итого			240	10,78	11,27	43,25	317,70	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,87	4,84	18,35	141,52	0,74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,76	0,14	11,58	54,67	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,91	28,90	0,65
Итого			423	7,78	4,98	36,84	225,09	1,39
Всего				56,12	51,71	231,75	1 619,67	38,95

Повар _____ Алекса О.С.