

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 марта 2025 г.

Ясли 12 часов



	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	140	19,89	14,14	16,62	277,34	0,56
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,11	0,82	14,49	73,84	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,50	0,04	40,80	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,71	2,30	8,63	66,81	0,46
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,30	0,30	7,45	35,73	7,60
Итого			393	25,04	22,06	47,23	494,52	8,62
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	2,07	2,37	8,28	63,43	4,95
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,15	4,92	2,35	91,05	1,39
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	1,90	3,56	12,62	90,34	6,10
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,68	3,26	39,34	1,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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	6,16	24,63	0,00
Итого			585	17,19	13,91	55,43	417,34	13,97
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,09	4,39	7,03	93,10	1,23
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			230	9,34	10,39	34,03	268,10	1,23
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,18	0,10	7,76	36,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	6,49	27,35	0,80
Итого			345	4,73	3,04	27,27	156,95	1,40
Всего				56,30	49,40	163,96	1 336,91	25,22

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Год исп.	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	170	23,97	17,09	19,35	332,03	0,63
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,49	0,96	17,05	86,92	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	4,06	0,04	36,81	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,33	2,77	10,02	79,28	0,55
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,31	0,31	7,49	35,92	7,64
Итого			458	30,12	25,19	53,95	570,96	8,82
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	2,70	2,79	10,95	80,62	6,47
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,34	6,54	4,31	126,37	1,81
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,85	4,96	18,64	129,44	4,59
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,35	3,25	36,28	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,94	0,16	12,74	60,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,81	0,37	17,97	86,44	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,76	27,02	0,00
Итого			747	23,19	17,17	74,62	546,32	14,39
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6,13	8,17	8,58	132,79	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Итого			250	9,13	16,17	45,08	337,79	0,00
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,94	0,16	12,74	60,15	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	6,82	28,82	0,84
			425	6,66	4,09	36,92	212,97	1,64
Итого				69,10	62,62	210,57	1 668,04	24,85

Повар _____ Алекса О.С.