



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

2 октября 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120/30	12,22	12,69	36,26	309,80	0,30
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,42	0,55	9,71	49,49	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,36	2,80	10,27	80,48	0,60
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,31	0,31	7,57	36,32	7,73
Итого			394	17,33	19,10	63,84	501,02	8,63
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,89	3,01	11,38	80,92	5,77
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	9,98	10,68	2,82	147,07	0,42
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,30	2,56	15,69	95,17	7,62
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,62	4,48	2,37	53,20	9,91
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	22	1,67	0,44	10,71	54,67	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,28	13,66	65,72	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,37	21,50	0,00
Итого			554	18,59	21,45	62,00	518,25	23,72
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,43	5,90	6,20	95,89	0,00
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,27	7,21	23,38	175,29	0,01
Итого			200	8,70	13,11	29,58	271,18	0,01
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	4,30	3,74	14,20	108,32	0,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,27	0,10	8,36	39,47	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	5,59	22,84	0,02
Итого			347	5,68	3,84	28,15	170,63	0,56
Всего				50,30	57,50	183,57	1 461,08	32,92

Повар _____ Алекса О.С.



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
2 октября 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	140/30	13,70	13,33	39,62	335,24	0,3
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,63	0,63	11,16	56,87	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,52	0,02	22,81	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,03	3,38	12,48	97,33	0,72
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,31	0,31	7,59	36,38	7,74
Итого			457	19,69	20,17	70,87	548,63	8,77
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,39	3,73	13,98	100,10	7,28
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	13,72	15,22	3,36	205,12	0,57
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	3,04	18,43	112,35	8,96
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	6,03	3,39	73,00	14,89
2008	112	ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	28	2,10	0,56	13,52	69,00	0,00
2008	техн. карты	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,67	0,36	17,11	82,33	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,49	25,96	0,00
Итого			708	24,53	28,94	76,28	667,86	31,70
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,31	7,08	7,43	115,05	0,00
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	5,09	6,67	32,98	212,08	0,01
Итого			240	10,40	13,75	40,41	327,13	0,01
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	5,78	4,79	18,64	141,66	0,72
2008	42	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,09	0,17	13,77	64,98	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	6,24	25,40	0,02
Итого			427	7,98	4,96	38,65	232,04	0,74
Всего				62,60	67,82	226,21	1 775,66	41,22

Повар

Алекса О.С.