

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,82	2,46	16,06	97,98	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	27	0,51	2,37	2,05	31,63	1,86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,30	0,11	8,53	40,26	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,17	2,65	12,37	86,66	0,57
Итого			329	10,38	12,38	39,18	310,56	2,43
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,17	2,20	16,23	101,54	2,72
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	8,44	6,36	3,12	113,70	7,27
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,10	2,02	16,98	94,61	8,58
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,27	5,84	0,83	57,00	1,38
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,05	0,27	13,14	63,23	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
Итого			570	17,03	16,69	59,01	464,91	19,95
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,34	3,74	5,99	79,37	1,05
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25	1,38	0,52	13,87	65,75	0,04
Итого			175	5,72	4,26	19,86	145,12	1,09
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,08	3,34	13,36	100,33	0,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,99	0,08	6,52	30,79	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	8,91	36,03	0,02
Итого			343	5,17	3,42	28,79	167,15	0,53
Всего				38,30	36,75	146,84	1 087,74	24,00

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,45	3,01	19,62	119,72	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	43	0,82	3,82	3,31	51,08	3,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,67	0,14	10,99	51,88	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,79	3,17	14,71	103,38	0,68
Итого			410	14,86	17,24	48,95	411,69	3,68
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,65	2,71	21,83	134,65	3,60
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	11,66	8,50	4,68	155,87	9,98
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,35	0,47	18,61	88,36	16,92
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,40	10,89	1,24	104,51	2,05
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,59	0,34	16,60	79,89	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	10,03	40,08	0,00
Итого			724	22,65	22,91	72,99	603,36	32,55
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,12	3,54	19,09	112,75	0,09
Итого			205	7,12	3,74	27,09	174,75	2,09
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,49	4,31	17,83	132,94	0,68
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,30	0,11	8,53	40,26	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	9,21	37,23	0,02
Итого			417	6,90	4,42	35,57	210,43	0,70
Всего				51,53	48,31	184,60	1 400,23	39,02

Повар _____ Алекса О.С.