

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

7 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,00	14,04	1,92	166,21	0,16
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,92	0,06	1,93	11,89	1,23
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,61	0,62	11,01	56,14	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,36	0,02	21,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	7,09	28,68	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,34	0,34	8,26	39,60	8,43
Итого			376	10,97	17,42	30,23	323,88	9,84
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,30	4,26	8,22	76,99	10,77
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,22	2,20	5,73	75,84	0,17
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,28	4,19	0,87	42,24	1,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,88	37,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,18	0,29	13,93	67,02	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,05	0,05	6,73	27,88	0,50
Итого			559	19,52	16,19	71,92	512,47	12,88
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,52	3,90	6,24	82,66	1,09
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,11	2,97	13,56	76,14	0,00
Итого			170	5,63	6,87	19,80	158,80	1,09
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,28	4,32	19,61	134,29	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,88	37,20	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,84	4,08	14,52	115,47	0,83
Итого			346	10,32	8,50	42,01	286,96	1,22
Всего				46,44	48,98	163,96	1 282,11	25,03

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Дорченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

7 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,44	15,78	2,25	188,98	0,19
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	38	1,14	0,08	2,41	14,80	1,53
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,83	0,71	12,57	64,08	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,19	0,02	19,83	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	7,29	29,52	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,33	0,33	8,17	39,18	8,34
Итого			447	12,84	19,09	32,71	356,39	10,08
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,78	5,65	10,34	99,99	14,42
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,67	2,96	6,64	96,35	0,22
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,39	0,79	2,14	17,58	0,95
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	55	0,41	5,06	1,28	52,32	2,12
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,13	10,22	48,22	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,69	0,36	17,21	82,81	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,06	0,06	13,05	53,27	0,58
Итого			736	24,97	21,03	94,58	669,19	18,29
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	47	2,80	7,46	34,04	191,17	0,00
Итого			227	8,80	7,66	42,04	253,17	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,66	4,82	26,29	170,96	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,13	10,22	48,22	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,65	3,09	11,80	90,58	0,63
Итого			420	10,86	8,04	48,31	309,76	1,15
Всего				57,47	55,82	217,64	1 588,51	31,52

Повар _____ Алекса О.С.