

Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

Ясли 12 часов

Повар	Алекса О.С.
-------	-------------

Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

9 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,38	7,68	20,97	175,11	0,48
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,08	0,80	14,25	72,63	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,65	0,04	33,11	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	9,60	39,59	0,63
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,33	0,33	8,09	38,81	8,26
Итого			473	7,93	12,46	52,95	359,25	9,37
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,32	2,83	14,80	103,31	4,91
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,56	10,12	12,86	181,18	2,05
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,36	3,80	24,78	151,21	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	55	0,53	1,79	1,60	25,70	1,42
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	23	1,74	0,46	11,16	56,98	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,77	0,37	17,71	85,20	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	11,52	46,06	0,00
Итого			730	23,28	19,37	94,43	649,64	8,38
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,49	7,33	7,69	119,04	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	5,76	4,80	43,52	243,20	0,00
Итого			260	11,25	12,13	51,21	362,24	0,00
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	55	7,48	6,46	0,96	92,21	1,17
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,47	3,43	20,04	121,17	10,12
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	39	1,18	0,08	2,47	15,23	1,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,16	0,18	14,23	67,14	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,98	0,20	19,71	83,93	3,90
Итого			447	14,27	10,35	57,41	379,68	16,76
Всего				56,73	54,31	256,00	1 750,81	34,51

Повар _____ Алекса О.С.