

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 июля 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,12	0,82	14,51	73,98	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,27	0,04	38,72	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,56	26,66	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,78	46,92	9,98
Итого			493	6,75	9,02	46,51	297,83	10,72
Обед								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	200	2,08	4,04	7,43	75,79	20,99
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,31	5,49	3,52	105,44	1,46
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,95	5,14	19,33	134,23	4,76
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,59	4,88	55,10	2,29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,08	0,09	7,08	33,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,27	0,43	20,95	100,78	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,06	28,23	0,00
Итого			733	20,52	18,78	70,25	533,00	29,50
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,27	4,55	7,27	96,39	1,27
	К/К	ЗЕФИР	35	0,28	0,04	28,16	115,06	0,00
Итого			215	5,55	4,59	35,43	211,45	1,27
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	135/40	18,40	13,50	17,32	268,02	0,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,08	0,09	7,08	33,43	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	6,73	28,29	0,70
Итого			389	19,64	13,59	31,13	329,74	1,24
Всего				52,46	45,98	183,32	1 372,02	42,73

Повар _____ Алекса О.С.