

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

10 сентября 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,81	5,04	22,72	155,82	0,36
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,83	0,71	12,56	64,04	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,12	0,00	7,80	32,26	0,55
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,33	0,33	8,15	39,07	8,31
Итого			409	7,11	8,83	51,26	316,12	9,22
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,81	2,79	15,44	98,16	2,74
2008	115	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	130	13,15	11,40	22,95	246,89	0,66
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,38	2,21	1,38	27,36	2,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,10	0,09	7,25	34,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,28	0,30	14,60	70,25	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	9,68	38,69	0,00
Итого			518	19,72	16,79	71,30	515,56	5,97
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,74	6,32	6,64	102,75	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	55	3,77	3,14	28,46	159,05	0,00
Итого			205	8,51	9,46	35,10	261,80	0,00
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,89	8,11	13,10	133,83	8,92
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,85	0,07	5,58	26,31	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,86	0,17	17,28	73,58	3,42
Итого			331	6,16	10,66	36,11	265,31	12,34
Всего				41,50	45,74	193,77	1 358,79	27,53

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 сентября 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,70	4,93	27,12	176,15	0,44
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,15	0,83	14,74	75,15	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,39	0,02	21,65	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	9,50	39,31	0,72
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,33	0,33	8,12	38,92	8,28
Итого			474	8,33	8,48	59,50	351,18	9,44
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,58	3,62	19,97	126,75	3,65
2008	115	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	155	15,73	13,64	27,46	295,44	0,80
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,56	3,15	2,08	39,56	3,88
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,10	0,09	7,25	34,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,87	0,38	18,35	88,29	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	11,34	45,32	0,00
Итого			652	23,84	20,88	86,45	629,57	8,33
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	190	5,69	7,59	7,97	123,31	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	65	4,79	3,99	36,16	202,05	0,00
Итого			255	10,48	11,58	44,13	325,36	0,00
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	145	2,57	11,19	16,57	178,79	12,50
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,67	0,14	10,96	51,73	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,95	0,19	19,22	81,81	3,81
Итого			407	10,30	16,14	47,05	375,52	16,31
Всего				52,95	57,08	237,13	1 681,63	34,08

Повар _____ Алекса О.С.