

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

10 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,78	0,69	12,21	62,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,89	2,42	8,07	66,46	0,48
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	50	0,59	0,20	8,27	37,80	3,94
Итого			379	8,71	10,38	41,61	296,89	5,02
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,92	3,48	6,24	76,20	6,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	95	9,30	6,57	3,98	113,19	1,83
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,28	3,75	15,58	105,38	7,58
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	3,68	3,24	48,18	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,86	0,07	5,65	26,64	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,74	0,23	11,13	53,54	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,05	24,19	0,00
Итого			586	19,65	17,78	51,87	447,32	16,93
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,83	4,16	6,66	88,29	1,17
		ПАСТИЛА	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			180	4,83	4,16	6,66	88,29	1,17
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	150	14,39	11,84	13,90	222,45	0,45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,67	0,05	4,39	20,72	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	5,18	22,03	0,74
Итого			345	15,20	11,89	23,47	265,20	1,19
Всего				48,39	44,21	123,61	1 097,70	24,31

Повар _____ Алекса О.С.



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Лорченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
10 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,18	0,84	14,95	76,19	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,35	2,82	9,79	78,78	0,57
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	50	0,59	0,20	8,32	38,02	3,96
Итого			444	10,25	11,52	48,72	341,94	5,25
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,56	4,64	8,32	101,58	8,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	125	12,46	8,09	4,85	143,18	2,44
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,15	5,49	20,62	143,26	5,08
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,55	2,97	3,24	41,86	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,40	34,90	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,43	0,32	15,56	74,88	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,36	25,46	0,00
Итого			747	26,27	21,60	66,35	565,12	17,04
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,39	4,65	7,43	98,50	1,30
		ПАСТИЛА	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			230	5,39	4,65	7,43	98,50	1,30
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	180	18,74	14,80	20,52	293,91	0,64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,09	7,40	34,90	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	6,35	26,80	0,70
Итого			400	20,02	14,89	34,27	355,61	1,34
Всего				61,93	52,66	156,77	1 361,17	24,93

Повар _____ Алекса О.С.