

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

12 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,29	6,03	17,08	140,14	0,35
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,73	0,67	11,82	60,26	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	8,01	33,12	0,60
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,94	38,06	8,10
Итого			408	6,47	10,32	44,88	301,50	9,05
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,19	2,31	11,18	79,34	3,74
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	8,32	9,78	12,73	172,61	1,85
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	3,84	0,46	24,62	118,03	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	1,01	0,95	14,03	1,56
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	19	1,43	0,38	9,16	46,74	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
Итого			598	19,33	14,24	81,76	534,93	7,15
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,60	3,10	5,96	67,05	0,66
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,38	3,73	25,96	154,59	0,00
Итого			200	7,98	6,83	31,92	221,64	0,66
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	45	6,41	5,17	0,55	74,63	0,67
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,16	3,63	17,46	111,36	8,82
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	32	0,96	0,06	2,01	12,37	1,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,99	0,08	6,52	30,79	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,86	0,17	17,37	73,96	3,44
Итого			380	11,38	9,11	43,91	303,11	14,21
Всего				45,16	40,50	202,47	1 361,18	31,07

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю





Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

12 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,09	6,90	20,46	164,76	0,42
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,11	0,82	14,49	73,84	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,11	0,03	28,17	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	9,12	37,71	0,70
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,93	38,04	8,09
Итого			473	7,67	11,15	52,03	342,52	9,21
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,14	2,76	14,59	101,08	4,94
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	75/40	9,79	10,43	14,08	189,79	2,16
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,36	3,80	24,78	151,21	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	2,08	1,40	25,96	2,31
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	24	1,76	0,47	11,33	57,82	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,80	0,37	17,95	86,35	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	10,94	43,73	0,00
Итого			741	23,30	19,91	95,07	655,94	9,41
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,32	3,72	7,15	80,40	0,80
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,80	4,20	34,87	196,33	0,00
Итого			240	9,12	7,92	42,02	276,73	0,80
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	55	7,52	6,56	0,82	92,78	1,00
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,57	3,00	20,85	120,98	10,54
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,19	0,08	2,51	15,43	1,59
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,65	0,13	10,88	51,36	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,86	0,17	17,37	73,96	3,44
Итого			447	13,79	9,94	52,43	354,51	16,57
Всего				53,88	48,92	241,55	1 629,70	35,99

Повар _____ Алекса О.С.