

/Юрченко Наталья Васильевна/

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

13 октября 2025 г.

Ясли 12 часов

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

13 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,59	4,84	28,11	178,93	0,40
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,84	0,71	12,64	64,42	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,62	0,03	23,76	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	11,73	48,20	0,71
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,90	33,10	7,04
Итого			460	7,87	8,45	59,41	348,41	8,15
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,64	3,44	11,44	87,20	9,60
2015	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	17,54	13,96	23,99	304,45	8,73
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,32	198,14	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	42	0,33	0,04	0,71	5,40	2,08
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,28	0,10	8,44	39,84	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,45	0,33	15,71	75,59	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	14,01	56,00	0,00
Итого			676	29,94	22,57	107,62	766,62	20,41
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,79	4,13	7,92	89,17	0,88
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,60	2,07	33,00	161,04	0,00
Итого			220	7,39	6,20	40,92	250,21	0,88
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,02	10,73	18,36	183,90	11,16
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,61	0,13	10,57	49,87	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,91	0,18	18,45	78,56	3,65
Итого			421	10,65	15,66	47,68	375,52	14,81
Всего				55,85	52,88	255,63	1 740,76	44,25

Повар

Алекса О.С.