

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

14 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	115	9,15	14,35	7,18	194,53	0,67
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	29	0,55	2,59	2,24	34,65	2,04
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,85	0,72	12,68	64,62	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,20	0,02	19,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	8,60	34,81	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,96	33,37	7,10
Итого			394	11,95	20,14	37,68	381,91	9,83
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,19	1,70	8,28	53,72	5,45
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,44	7,80	7,71	130,77	0,08
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,47	3,89	22,83	140,37	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	4,51	20,78	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,36	34,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,34	0,31	14,98	72,07	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,73	0,15	14,81	63,07	2,93
Итого			560	16,78	13,98	80,48	515,51	9,23
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,14	3,57	5,72	75,75	1,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			170	5,34	6,77	20,32	157,75	1,00
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,40	3,54	20,32	127,13	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,36	34,73	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,43	3,75	17,30	121,83	0,76
Итого			345	8,95	7,38	44,98	283,69	1,14
Всего				43,02	48,27	183,46	1 338,86	21,20

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

14 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	10,41	16,64	8,02	223,63	0,77
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	49	0,92	4,32	3,74	57,80	3,40
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,17	0,84	14,87	75,79	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,26	0,02	20,48	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	10,80	43,59	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,97	33,44	7,12
Итого			463	13,89	24,34	44,42	454,73	11,31
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,53	1,95	10,13	64,78	6,99
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	80	9,71	11,62	9,47	181,38	0,11
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,10	4,60	27,00	166,00	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,37	29,64	1,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,44	0,12	9,44	44,55	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,89	0,38	18,52	89,11	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,88	0,18	17,80	75,76	3,52
Итого			713	21,28	18,91	98,73	651,22	11,77
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	4,60	3,96	6,34	84,00	1,11
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	2,96	7,89	35,98	202,07	0,00
Итого			230	7,56	11,85	42,32	286,07	1,11
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,39	4,68	26,47	166,15	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,44	0,12	9,44	44,55	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,33	2,83	14,58	97,98	0,58
Итого			419	9,16	7,63	50,49	308,68	1,06
Всего				51,89	62,73	235,96	1 700,70	25,25

Повар

Алекса О.С.