

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	8,22	12,96	7,23	178,39	0,72
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	27	0,51	2,37	2,05	31,63	1,86
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,35	0,52	9,25	47,16	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,65	0,02	14,96	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,65	2,24	10,89	74,94	0,45
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,92	0,31	12,94	59,14	6,16
Итого			360	13,66	20,05	42,38	406,22	9,19
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,12	0,92	7,91	44,53	8,98
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	55	7,22	2,54	6,21	76,65	0,08
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,28	1,95	1,41	24,53	0,61
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	23	0,18	0,02	0,39	2,99	1,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,99	0,08	6,52	30,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,12	0,28	13,56	65,27	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,05	64,07	2,98
Итого			563	17,51	9,94	79,36	477,13	13,80
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,17	3,60	5,76	76,27	1,01
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7,45	5,00	20,85	158,47	0,04
Итого			190	11,62	8,60	26,61	234,74	1,05
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,32	2,77	19,27	115,77	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,99	0,08	6,52	30,79	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	9,99	41,08	0,60
Итого			343	4,44	2,85	35,78	187,64	0,98
Всего				47,23	41,44	184,13	1 305,73	25,02

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,15	13,91	7,90	193,53	0,82
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	45	0,85	3,96	3,43	52,97	3,12
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,65	0,64	11,30	57,57	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,93	0,02	17,54	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,14	2,64	13,00	89,22	0,53
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,92	0,31	12,92	59,07	6,15
Итого			432	15,72	23,39	48,57	469,90	10,62
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	1,63	9,81	60,14	11,79
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	75	9,50	3,68	7,83	102,48	0,11
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,55	3,00	2,20	37,33	0,61
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	28	0,22	0,03	0,48	3,64	1,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,29	0,10	8,49	40,06	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,68	0,36	17,17	82,59	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,09	77,03	3,58
Итого			700	22,32	13,68	97,37	601,27	17,49
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,02	4,33	6,92	91,73	1,21
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8,15	3,65	28,51	180,02	0,04
Итого			240	13,17	7,98	35,43	271,75	1,25
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,38	4,41	25,56	160,10	0,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,29	0,10	8,49	40,06	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	10,85	44,70	0,66
Итого			417	5,82	4,51	44,90	244,86	1,15
Всего				57,03	49,56	226,27	1 587,78	30,51

Повар _____ Алекса О.С.