

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	180	5,32	5,28	16,05	133,74	0,62
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,96	0,76	13,43	68,45	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,43	2,09	20,76	112,16	0,84
Итого			391	9,74	12,26	50,28	351,75	1,46
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,71	2,11	13,15	78,70	5,09
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	13,45	12,88	6,50	197,25	5,49
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,82	1,63	4,81	37,15	2,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,61	0,35	16,74	80,56	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,98	31,93	0,00
Итого			655	20,12	17,09	59,22	472,95	12,84
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,04	9,60	107,35	2,85
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	47	2,76	2,20	35,06	171,11	0,00
Итого			247	8,56	7,24	44,66	278,46	2,85
Ужин								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	130/30	11,97	14,24	82,00	504,10	0,24
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	7,44	30,70	0,43
Итого			380	13,63	14,36	99,48	582,16	0,67
Всего				52,05	50,95	253,64	1 685,32	17,82

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,53	4,43	13,93	114,29	0,52
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,66	0,64	11,38	58,01	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,76	3,21	11,56	91,09	0,66
Итого			327	9,98	12,41	36,91	300,79	1,18
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,25	1,61	9,62	58,11	3,84
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	140	10,22	9,85	5,39	152,38	4,52
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	0,73	3,22	21,58	1,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,89	37,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,08	0,28	13,32	64,10	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,92	27,64	0,00
Итого			527	15,30	12,57	46,36	361,02	9,87
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,80	4,14	7,94	89,42	0,89
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,10	0,87	13,93	67,97	0,00
Итого			200	5,90	5,01	21,87	157,39	0,89
Ужин								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	100/30	6,45	9,12	46,31	293,55	0,24
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,93	0,08	6,09	28,76	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	6,48	26,75	0,43
Итого			322	7,49	9,20	58,88	349,06	0,67
Всего				38,67	39,19	164,02	1 168,26	12,61

Повар _____ Алекса О.С.