

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 июля 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 ПШЕНОМ	150	4,50	10,46	26,99	220,69	0,42
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,25	1,94	18,61	105,43	0,42
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	56	0,84	0,28	11,76	53,76	5,60
Итого			386	10,89	21,80	72,86	533,28	6,44
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	2,64	10,12	23,01	195,22	8,02
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	13,59	18,66	8,55	256,27	0,64
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,19	8,61	15,73	149,50	7,73
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,78	9,75	12,18	139,88	21,10
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,40	9,64	49,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			590	23,35	47,89	95,75	910,35	37,49
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	6,00	8,00	8,40	129,99	0,00
	К/К	ЗЕФИР	20	0,16	0,02	15,96	65,20	0,00
Итого			200	6,16	8,02	24,36	195,19	0,00
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	115/30	20,64	23,19	35,90	437,67	0,45
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	20	1,50	0,40	9,64	49,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,24	0,01	10,26	43,09	1,00
Итого			345	22,38	23,60	55,80	529,96	1,45
Всего				62,78	101,31	248,77	2 168,78	45,38

Повар _____ Алекса О.С.



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
16 июля 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 ПШЕНОМ	180	4,64	3,90	18,20	127,12	0,45
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,37	0,92	16,24	82,79	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,52	0,03	31,92	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,85	2,36	11,20	78,08	0,50
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	57	0,86	0,29	11,99	54,83	5,71
Итого			452	10,74	10,99	57,66	374,74	6,66
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,17	4,24	13,15	100,16	6,47
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,24	15,11	3,50	210,92	0,67
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,56	3,97	18,29	119,34	8,99
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,03	3,04	4,65	50,57	26,60
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	26	1,98	0,53	12,72	64,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,14	0,42	20,12	96,81	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,97	27,87	0,00
Итого			738	26,12	27,31	79,40	670,61	42,73
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6,65	8,87	9,31	144,13	0,00
	К/К	ЗЕФИР	40	0,32	0,04	31,71	129,53	0,00
Итого			240	6,97	8,91	41,02	273,66	0,00
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/30	17,59	14,14	30,21	321,44	0,46
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	26	1,98	0,53	12,72	64,94	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,01	7,08	29,89	0,90
Итого			386	19,72	14,68	50,01	416,27	1,36
Всего				63,55	61,89	228,09	1 735,28	50,75

Повар _____ Алекса О.С.