

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

17 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,11	2,71	17,67	107,85	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	28	0,54	2,54	2,19	33,90	1,99
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,12	9,58	45,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,00	0,03	27,20	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,01	2,51	12,34	84,69	0,54
Итого			323	10,70	13,19	41,96	330,44	2,53
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,34	2,07	16,68	102,89	2,83
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	8,97	5,47	3,62	110,11	6,95
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,16	2,61	17,60	102,80	8,89
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,51	16,86	0,78
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,23	0,30	14,26	68,60	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,92	31,67	0,00
Итого			574	18,19	10,49	63,59	432,93	19,45
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,71	4,06	6,50	86,12	1,14
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25	1,33	0,50	14,28	66,99	0,04
Итого			185	6,04	4,56	20,78	153,11	1,18
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,14	3,17	14,14	102,20	0,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,30	34,45	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	8,24	34,06	0,54
Итого			345	5,39	3,26	29,68	170,71	1,03
Всего				40,32	31,50	156,01	1 087,19	24,19

Повар _____ Алекса О.С.

МЕНЮ

17 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,72	3,24	21,13	128,93	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	47	0,89	4,17	3,60	55,71	3,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,80	0,15	11,82	55,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,61	0,03	23,62	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,61	3,01	14,30	99,50	0,64
Итого			416	15,15	17,80	51,18	426,73	3,92
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,63	2,80	21,51	133,92	3,71
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	12,18	7,18	3,70	142,59	9,76
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,45	0,49	19,40	92,12	17,64
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	0,06	5,97	28,09	1,18
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,81	0,37	18,02	86,68	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,81	39,21	0,00
Итого			732	23,81	10,90	78,41	522,61	32,29
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,05	3,63	19,63	115,39	0,10
Итого			215	7,05	3,83	27,63	177,39	2,10
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,45	4,17	18,38	133,57	0,64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,12	9,58	45,21	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	9,12	37,68	0,58
Итого			420	7,06	4,29	37,08	216,46	1,22
Всего				53,07	36,82	194,30	1 343,19	39,53

Повар _____ Алекса О.С.