



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 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 КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	150	3,66	9,71	25,10	202,74	0,31
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,75	0,29	5,14	26,20	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,24	0,01	10,26	43,09	1,00
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	97	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
Итого			422	5,09	18,65	50,07	392,34	10,99
Обед								
2012	70	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	150	2,54	9,90	11,31	146,23	13,14
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	60	16,54	24,27	12,62	335,61	3,20
2012	415	КАША РИСОВАЯ	110	2,74	8,39	28,45	200,25	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,47	9,77	1,83	97,49	2,98
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,12	0,08	11,53	48,75	1,67
Итого			560	25,93	52,79	88,50	936,88	20,99
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2,25	1,94	3,72	41,90	0,42
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20	0,77	0,28	11,39	51,17	0,02
Итого			170	3,02	2,22	15,11	93,07	0,44
Ужин								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	4,65	34,35	36,70	476,54	15,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			350	7,08	34,65	64,92	601,30	19,11
Всего				41,12	108,31	218,60	1323,59	51,53

Повар _____ Алекса О.С.



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
18 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 КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	180	3,70	3,04	15,40	104,10	0,37
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,90	0,35	6,20	31,58	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,16	0,03	28,69	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	9,76	40,45	0,77
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,79	46,93	9,98
Итого			495	5,17	6,95	41,18	251,75	11,12
Обед								
2012	70	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	200	1,78	2,94	7,25	64,30	19,22
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	18,21	22,78	4,21	295,25	2,99
2012	415	КАША РИСОВАЯ	130	2,37	2,20	24,93	128,96	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,60	2,62	2,25	35,70	4,19
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,71	0,14	11,27	53,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,69	0,36	17,25	82,98	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	19,44	79,07	0,71
Итого			702	27,43	31,11	86,60	739,46	27,11
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,42	2,97	5,66	63,28	1,68
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30	1,14	0,43	14,44	66,17	0,02
Итого			210	4,56	3,40	20,10	129,45	1,70
Ужин								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,90	11,97	24,25	222,88	19,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,38	0,11	9,07	42,82	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,02	0,20	20,50	87,30	4,06
Итого			420	6,30	12,28	53,82	353,00	23,59
Всего				43,46	53,74	201,70	1 473,66	63,52

Повар _____ Алекса О.С.