

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,69	4,61	25,84	167,65	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	26	0,50	2,32	2,01	31,06	1,83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,89	0,07	5,85	27,63	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,44	0,03	31,17	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,33	2,79	12,24	88,11	0,60
Итого			321	12,99	15,54	46,12	377,21	2,43
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,40	2,72	18,23	115,22	2,85
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	8,39	6,62	2,51	113,13	6,55
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,47	0,41	22,22	106,55	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,40	16,34	0,77
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,10	0,28	13,42	64,59	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
Итого			562	18,85	10,07	67,05	444,86	10,17
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,41	3,80	6,09	80,65	1,07
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	15	0,84	0,67	10,63	51,85	0,00
Итого			165	5,25	4,47	16,72	132,50	1,07
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,30	4,00	13,78	108,91	0,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,70	0,06	4,60	21,71	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	7,55	31,18	0,58
Итого			345	5,11	4,06	25,93	161,80	1,12
Всего				42,20	34,14	155,82	1 116,37	14,79

Повар _____ Алекса О.С.



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
18 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,83	5,54	31,02	201,26	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	44	0,83	3,91	3,38	52,27	3,07
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,12	0,09	7,37	34,79	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,46	0,03	31,39	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,00	3,36	14,19	103,84	0,72
Итого			394	17,91	20,98	56,29	486,74	3,79
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,88	3,53	24,26	152,43	3,72
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	11,48	9,21	3,61	157,06	9,14
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,09	0,49	26,26	125,89	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,63	26,64	1,15
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,63	0,35	16,85	81,08	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,72	34,87	0,00
Итого			720	24,81	13,64	85,33	577,97	14,01
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	35	2,06	1,64	26,20	127,87	0,00
Итого			205	8,06	1,84	34,20	189,87	2,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,73	4,83	18,27	140,42	0,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,89	0,07	5,85	27,63	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	8,23	34,16	0,65
Итого			420	6,77	4,90	32,35	202,21	1,37
Всего				57,55	41,36	208,17	1 456,79	21,17

Повар _____ Алекса О.С.