



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

22 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,39	15,17	2,06	186,45	0,16
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,07	0,00	0,15	0,92	0,10
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,25	0,02	20,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,00	5,39	21,77	0,01
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,35	0,35	8,63	41,37	8,80
Итого			395	12,37	18,35	26,53	323,31	9,07
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,21	7,15	7,41	99,46	5,46
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	7,94	2,48	5,26	75,34	0,17
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,46	16,61	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,97	0,08	6,39	30,14	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,11	0,28	13,49	64,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,05	0,05	6,50	26,99	0,52
Итого			555	19,06	15,18	71,07	498,74	6,92
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,36	3,75	6,01	79,60	1,05
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,09	2,91	13,27	74,55	0,00
Итого			170	5,45	6,66	19,28	154,15	1,05
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,77	4,17	16,49	118,56	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,97	0,08	6,39	30,14	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,68	4,00	13,66	110,51	0,83
Итого			343	9,42	8,25	36,54	259,21	1,22
Всего				46,30	48,44	153,42	1 235,41	18,26

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

22 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,77	17,69	2,35	215,89	0,19
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	0,09	0,01	0,17	1,07	0,11
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,77	0,68	12,14	61,87	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,09	0,02	18,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,94	28,12	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,35	0,35	8,63	41,37	8,80
Итого			479	14,08	20,82	30,25	367,24	9,12
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,61	10,89	9,62	143,55	7,13
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,42	2,84	6,46	93,45	0,22
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,38	0,79	2,13	17,51	0,94
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	0,06	5,34	25,49	1,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,25	0,10	8,22	38,81	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,59	0,34	16,60	79,86	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,06	0,06	12,89	52,69	0,61
Итого			730	24,45	21,10	94,96	670,01	10,04
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	45	2,75	7,33	33,42	187,71	0,00
Итого			225	8,75	7,53	41,42	249,71	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,00	4,66	21,79	148,97	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,25	0,10	8,22	38,81	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,64	3,08	11,42	88,86	0,62
Итого			416	9,89	7,84	41,43	276,64	1,14
Всего				57,17	57,29	208,06	1 563,60	22,30

Повар _____ Алекса О.С.