

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

28 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,90	4,27	27,88	170,10	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	28	0,54	2,54	2,19	33,92	2,00
2008		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	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,24	0,01	10,26	43,09	1,00
Итого			338	10,54	18,25	55,98	432,10	3,00
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	3,82	8,37	15,53	152,83	2,89
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	10,46	35,31	25,11	460,55	3,02
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,26	8,45	18,10	157,71	9,12
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,64	9,73	11,38	135,94	6,16
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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	19,17	62,12	92,52	1 006,92	21,19
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	5,88	5,07	8,12	107,53	1,42
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	0,88	8,54	18,42	154,12	0,10
Итого			190	6,76	13,61	26,54	261,65	1,52
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,78	10,43	26,98	221,53	0,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,38	2,91	20,48	126,39	0,62
Итого			350	10,69	13,46	57,50	395,28	1,09
Всего				47,16	107,44	232,54	1 295,95	26,80

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

28 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,41	3,85	25,05	152,88	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	49	0,92	4,33	3,75	57,92	3,41
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,84	0,71	12,62	64,34	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,03	0,03	27,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	7,93	33,03	0,74
Итого			419	12,44	16,54	49,68	398,80	4,15
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,85	2,97	23,00	142,33	3,71
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/40	11,18	14,13	13,76	227,38	2,23
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,48	0,50	19,60	93,06	17,82
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,92	3,00	4,41	48,83	8,99
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,49	0,33	15,94	76,68	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,83	35,27	0,00
Итого			728	22,92	20,93	85,54	623,55	32,75
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,26	4,10	21,18	126,71	0,10
Итого			240	7,26	4,30	29,18	188,71	2,10
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	200	5,42	4,31	18,72	136,19	0,62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,64	0,13	10,80	50,95	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,84	3,20	14,95	104,80	0,69
Итого			422	10,90	7,64	44,47	291,94	1,31
Всего				53,52	49,41	208,87	1 503,00	40,31

Повар _____ Алекса О.С.