

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

29 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,85	25,71	2,10	283,44	0,16
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	39	1,17	0,08	2,46	15,14	1,56
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
Итого			429	14,15	35,01	34,50	512,40	11,44
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,59	9,82	17,39	165,05	12,93
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	8,17	9,16	6,00	139,39	0,19
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	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	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,07	0,07	11,36	46,77	0,71
Итого			560	20,77	34,39	92,14	762,94	16,81
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			200	2,10	3,38	32,78	159,40	3,60
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,02	9,89	26,72	211,76	0,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,29	4,86	17,19	140,06	0,73
Итого			350	11,84	14,87	53,95	399,18	1,09
Всего				48,86	87,65	213,37	1 833,92	32,94

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

29 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	13,98	19,58	2,30	241,44	0,17
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	47	1,42	0,09	2,97	18,26	1,88
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,49	0,58	10,22	52,07	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,97	28,26	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,34	44,79	9,53
Итого			482	17,38	22,69	31,82	403,52	11,60
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,69	4,03	9,95	83,59	12,36
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	10,52	2,82	5,70	90,68	0,21
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,41	0,82	2,11	17,84	1,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,58	3,60	2,22	44,43	4,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,70	0,14	11,17	52,69	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,95	0,39	18,86	90,76	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	12,97	53,07	0,67
Итого			726	25,34	17,89	96,68	651,71	18,38
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,99	0,20	19,97	85,03	3,96
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Итого			250	3,99	8,20	56,47	290,03	3,96
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,98	4,40	23,18	152,05	0,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,70	0,14	11,17	52,69	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,29	2,77	10,93	82,68	0,56
Итого			422	9,97	7,31	45,28	287,42	1,02
Всего				56,68	56,09	230,25	1 632,68	34,96

Повар _____ Алекса О.С.