

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

29 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,46	5,41	20,22	147,92	0,38
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,56	0,60	10,68	54,41	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,17	0,03	28,77	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,09	0,00	7,69	31,72	0,60
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,93	0,31	13,00	59,44	6,19
Итого			386	7,06	9,49	51,62	322,26	7,17
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,42	3,50	13,99	97,18	2,76
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	12,20	13,46	22,11	258,39	0,90
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,21	3,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,00	0,08	6,56	30,97	0,00
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	8,93	35,73	0,00
Итого			513	17,85	17,33	65,06	487,67	6,67
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,03	3,47	6,66	74,94	0,74
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,10	3,57	25,40	149,86	0,00
Итого			200	8,13	7,04	32,06	224,80	0,74
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	45	5,47	8,84	0,69	104,35	0,84
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,96	2,85	15,80	96,87	7,98
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	28	0,84	0,06	1,77	10,87	1,12
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,00	0,08	6,56	30,97	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,88	0,18	17,71	75,42	3,51
Итого			366	10,15	12,01	42,53	318,48	13,45
Всего				43,19	45,87	191,27	1 353,21	28,03

Повар _____ Алекса О.С.



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
29 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,33	5,39	24,38	167,75	0,45
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,86	0,72	12,73	64,89	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,97	0,03	26,97	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	8,96	37,09	0,72
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,93	0,31	12,99	59,38	6,19
Итого			450	8,26	9,39	59,09	356,08	7,36
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,23	4,99	18,84	133,03	3,67
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	13,95	15,40	25,57	296,69	1,00
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,94	4,96
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,29	0,10	8,46	39,93	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,47	0,33	15,82	76,13	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	10,69	42,76	0,00
Итого			644	21,34	20,87	80,62	595,48	9,63
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,83	4,16	7,99	89,96	0,89
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	4,88	4,35	35,19	199,18	0,00
Итого			250	9,71	8,51	43,18	289,14	0,89
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	55	6,70	11,07	0,94	130,50	1,14
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	3,11	20,54	120,47	10,38
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	35	1,06	0,07	2,21	13,61	1,40
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,61	0,13	10,56	49,84	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,64	83,60	3,89
Итого			441	12,87	14,57	53,89	398,02	16,81
Всего				52,18	53,34	236,78	1 638,72	34,69

Повар _____ Алекса О.С.