



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
30 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	110	8,81	13,87	7,44	189,94	0,68
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	24	0,46	2,14	1,86	28,68	1,69
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,44	0,56	9,88	50,39	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,54	0,02	23,02	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	9,15	37,02	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,84	32,78	6,97
Итого			378	11,12	19,39	35,19	361,83	9,36
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,21	1,34	7,81	48,63	11,05
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	60	7,28	4,34	6,44	94,11	0,08
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,36	3,76	1,08	40,48	0,95
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,94	0,26	12,39	59,62	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,72	0,14	14,45	61,52	2,86
Итого			539	16,36	13,84	70,48	472,66	14,94
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,05	3,49	5,59	74,01	0,98
	К/К	ЗЕФИР	20	0,06	0,01	6,14	25,08	0,00
Итого			160	4,11	3,50	11,73	99,09	0,98
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,08	4,48	19,72	135,50	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,82	0,15	11,97	56,47	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,93	4,16	18,15	131,01	0,84
Итого			354	10,83	8,79	49,84	322,98	1,24
Всего				42,42	45,52	167,24	1 256,56	26,52

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

30 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	10,17	15,92	8,55	218,35	0,79
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,77	3,60	3,11	48,12	2,83
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,66	11,62	59,25	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,25	0,02	20,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	11,64	46,91	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,83	32,77	6,97
Итого			448	13,03	22,71	41,77	425,80	10,61
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,68	1,88	10,93	68,00	16,27
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	75	9,62	5,78	8,33	123,97	0,11
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,53	5,03	1,59	54,80	1,41
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,42	0,32	15,51	74,63	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,86	0,17	17,38	73,98	3,44
Итого			682	20,81	17,88	87,04	593,38	21,23
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	4,50	3,88	6,20	82,16	1,09
	К/К	ЗЕФИР	20	0,15	0,02	14,51	59,27	0,00
Итого			200	4,65	3,90	20,71	141,43	1,09
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,40	4,88	25,86	168,86	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,85	0,23	18,76	88,54	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,64	3,10	15,77	106,43	0,64
Итого			437	11,89	8,21	60,39	363,83	1,16
Всего				50,38	52,70	209,91	1 524,44	34,09

Повар _____ Алекса О.С.