

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,33	7,90	25,18	192,81	0,47
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,07	0,80	14,18	72,28	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,74	0,05	42,99	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,48	2,14	21,20	114,57	0,86
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,21	0,40	16,90	77,24	8,05
Итого			473	11,12	15,98	77,51	499,89	9,38
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,83	3,09	13,45	89,43	5,35
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180	17,19	17,44	7,15	255,90	5,86
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,55	2,18	1,64	29,59	1,45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,84	0,15	12,11	57,16	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,20	0,42	20,46	98,46	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,12	32,48	0,00
Итого			692	24,61	23,28	62,93	563,02	12,66
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	25	1,52	4,06	18,54	104,15	0,00
Итого			225	7,62	9,36	28,64	217,15	3,00
Ужин								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	180	3,32	9,90	19,24	180,16	7,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,84	0,15	12,11	57,16	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,67	31,88	0,57
Итого			404	5,31	10,05	39,02	269,20	8,13
Всего				48,66	58,67	208,10	1 549,26	33,17

Повар _____ Алекса О.С.