

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	150	5,06	10,92	27,43	228,93	0,57
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	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	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,38	2,91	20,48	126,39	0,62
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,35	0,35	8,63	41,37	8,80
Итого			419	12,09	23,30	72,04	550,09	9,99
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,73	9,92	11,14	141,05	4,76
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,68	25,92	5,54	290,12	0,36
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	40	0,73	8,03	3,06	88,18	2,27
2012	415	КАША РИСОВАЯ	110	1,39	8,19	14,26	136,36	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,75	10,04	1,75	101,42	11,32
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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			610	17,46	62,57	72,43	924,77	18,71
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,87	6,50	6,82	105,55	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			170	6,07	9,70	21,42	187,55	0,00
Ужин								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,25	34,19	34,59	464,25	11,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			380	5,97	34,31	54,72	552,72	11,30
Всего				41,59	129,88	220,61	1 215,13	40,00

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	180	5,16	4,35	17,40	130,13	0,65
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,84	0,71	12,58	64,15	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,22	0,03	29,23	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,03	3,38	14,36	104,83	0,72
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,83	42,33	9,01
Итого			479	11,41	12,02	53,20	370,67	10,38
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,70	2,32	10,31	69,31	6,42
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	14,52	18,52	6,89	252,31	0,64
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,39	1,38	1,57	20,78	1,41
2012	415	КАША РИСОВАЯ	130	2,31	2,26	24,35	126,97	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	1,67	3,89	35,78	14,95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,30	0,11	8,54	40,29	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,17	0,42	20,27	97,53	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,01	36,04	0,00
Итого			768	24,34	26,68	84,83	679,01	23,42
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,41	7,21	7,57	117,13	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	2,74	7,32	33,40	187,56	0,00
Итого			230	8,15	14,53	40,97	304,69	0,00
Ужин								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,13	10,66	19,97	189,63	12,75
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,30	0,11	8,54	40,29	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	9,24	37,40	0,02
Итого			420	4,54	10,77	37,75	267,32	12,77
Всего				48,44	64,00	216,75	1 621,69	46,57

Повар _____ Алекса О.С.