

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

5 июня 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	12,25	16,75	2,13	208,41	0,16
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	34	1,04	0,07	2,16	13,34	1,38
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,14	0,83	14,69	74,86	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	2	0,01	1,77	0,02	16,03	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	95	0,10	0,00	6,42	26,07	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			350	16,59	19,77	40,12	405,91	8,56
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,25	7,71	7,38	104,63	5,60
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	8,32	4,52	5,56	96,48	0,21
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,41	1,16	2,76	23,44	0,95
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,25	0,10	8,24	38,91	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,74	0,36	17,56	84,50	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	160	0,08	0,08	7,51	31,63	0,84
Итого			567	20,34	19,03	77,57	564,89	7,60
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	176	4,95	4,26	8,18	92,04	0,91
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			196	6,13	5,20	23,18	165,24	0,91
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,74	3,68	16,12	112,42	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,25	0,10	8,24	38,91	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,80	4,04	14,45	114,72	0,82
Итого			336	9,79	7,82	38,81	266,05	1,21
Всего				52,85	51,82	179,68	1 402,09	18,28

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

5 июня 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	140	14,14	18,91	2,46	236,89	0,19
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	43	1,28	0,09	2,70	16,58	1,71
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,59	1,00	17,72	90,35	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	2	0,01	1,77	0,02	16,03	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	110	0,11	0,00	7,74	31,39	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			399	19,18	22,12	45,34	458,44	8,92
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,65	10,84	10,02	145,02	7,37
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	10,57	4,97	5,30	108,34	0,24
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,70	1,12	3,43	27,34	1,57
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,67	0,14	10,99	51,86	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	52	3,45	0,46	22,07	106,20	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	175	0,10	0,10	14,94	61,64	1,02
Итого			704	25,56	23,65	100,45	719,05	10,20
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,49	4,73	9,09	102,23	1,02
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			245	8,44	7,08	46,59	285,23	1,02
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,98	4,33	21,97	146,61	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,67	0,14	10,99	51,86	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	195	3,68	3,10	12,05	91,79	0,62
Итого			417	10,33	7,57	45,01	290,26	1,14
Всего				63,51	60,42	237,39	1 752,98	21,28

Повар _____ Алекса О.С.