

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

9 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/30	17,21	18,14	25,62	338,01	0,45
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,81	0,70	12,42	63,32	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,01	20,35	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,88	0,29	12,37	56,56	5,89
Итого			399	20,01	23,26	55,46	515,64	6,36
Обед								
2012	56	БОРЩ	150	1,03	3,29	5,43	55,96	5,24
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	9,35	4,57	3,09	91,52	1,33
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,73	0,45	23,94	114,75	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,19	0,02	0,41	3,14	1,21
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,27	13,07	62,89	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,65	22,57	0,00
Итого			540	16,34	8,60	51,59	350,83	7,78
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,11	4,40	8,46	95,16	0,94
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			200	6,29	5,34	23,46	168,36	0,94
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,36	4,83	19,37	138,81	0,40
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	30	2,38	0,63	15,26	77,90	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,08	3,43	12,69	98,85	0,74
Итого			360	10,82	8,89	47,32	315,56	1,14
Всего				53,46	46,09	177,83	1 350,39	16,22

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

9 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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/30	24,14	15,33	28,42	352,66	0,50
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,17	0,84	14,90	75,94	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,78	0,04	34,23	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	6,57	26,60	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,89	0,30	12,43	56,83	5,92
Итого			454	27,30	20,25	62,36	546,26	6,44
Обед								
2008	75	БОРЩ	200	2,16	3,28	7,12	66,40	8,80
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,32	5,52	3,64	106,23	1,61
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,43	7,43	34,61	227,09	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,31	0,04	0,67	5,09	1,96
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,95	0,39	18,90	90,92	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,73	26,90	0,00
Итого			685	21,17	16,66	71,67	522,63	12,37
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,66	4,88	9,38	105,47	1,05
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			250	8,61	7,23	46,88	288,47	1,05
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,71	6,52	25,19	182,92	0,53
2008	К/К	ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	45	3,33	0,89	21,40	109,24	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,57	3,80	14,50	111,57	0,82
Итого			445	13,61	11,21	61,09	403,73	1,35
Всего				70,69	55,35	242,00	1 761,09	21,21

Повар _____ Алекса О.С.