

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,79	0,69	12,26	62,48	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,44	0,04	40,28	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,34	2,75	15,01	98,78	0,59
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	57	0,86	0,29	11,99	54,79	5,71
Итого			386	9,44	11,11	52,32	349,33	6,90
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,46	3,37	11,87	92,81	3,92
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65	9,15	8,68	1,22	119,51	0,01
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,38	3,61	25,61	152,26	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,61	2,28	4,00	39,29	5,92
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,24	0,30	14,35	69,03	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,16	44,66	0,00
Итого			539	19,84	18,24	68,21	517,56	9,85
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,89	4,22	8,09	91,06	0,90
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			200	6,09	7,42	22,69	173,06	0,90
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	1,90	1,73	0,11	23,51	0,00
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	115	2,21	4,75	17,85	123,19	9,01
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	38	1,14	0,08	2,40	14,75	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,93	0,19	18,72	79,72	3,71
Итого			383	8,47	6,94	54,13	312,22	14,24
Всего				43,84	43,71	197,35	1 352,17	31,89

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,08	0,80	14,24	72,59	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,33	0,04	39,23	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,94	3,29	17,79	117,33	0,70
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	57	0,85	0,28	11,90	54,42	5,67
Итого			450	11,00	12,23	59,59	395,12	7,09
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,50	4,33	15,56	120,59	5,17
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	85	12,41	12,12	2,32	168,08	0,01
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,93	2,92	5,39	52,07	8,94
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,78	0,37	17,79	85,60	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,33	53,29	0,00
Итого			697	26,32	24,44	87,69	677,63	14,12
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,42	4,68	8,97	100,98	1,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Итого			250	8,42	12,68	45,47	305,98	1,00
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	4,47	4,04	0,24	55,27	0,00
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	135	2,64	3,92	21,37	131,69	10,80
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	47	1,43	0,09	2,99	18,36	1,89
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,26	0,27	21,47	101,33	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,03	0,21	20,85	88,75	4,13
Итого			445	12,83	8,53	66,92	395,40	16,82
Всего				58,57	57,88	259,67	1 774,13	39,03

Повар _____ Алекса О.С.