

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,70	14,38	7,29	197,36	0,63
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	35	0,67	3,13	2,71	41,83	2,46
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,03	0,78	13,88	70,74	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,38	3,03	0,00	37,42	0,07
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02
Итого			347	14,90	23,80	30,88	398,08	3,18
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,12	1,71	6,98	48,12	5,01
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	6,04	3,26	1,68	60,69	0,69
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,58	0,34	16,53	79,54	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			524	15,73	9,40	68,77	423,13	5,70
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,03	4,35	8,33	93,76	0,93
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			200	6,23	7,55	22,93	175,76	0,93
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,59	3,71	20,00	128,23	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,00	4,20	15,43	120,90	0,84
Итого			345	9,73	8,00	42,96	284,65	1,25
Всего				46,59	48,75	165,54	1 281,62	11,06

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	11,14	17,04	8,26	231,09	0,73
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	53	1,01	4,75	4,11	63,50	3,74
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,42	0,94	16,59	84,56	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,49	4,44	0,00	54,82	0,11
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,56	34,63	0,02
Итого			425	18,18	29,65	37,54	491,04	4,60
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	1,85	9,65	61,55	6,74
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8,18	4,29	2,81	83,29	1,49
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,56	0,13	10,26	48,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,22	0,43	20,62	99,20	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,94	35,75	0,00
Итого			659	20,14	11,40	85,58	526,23	8,23
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	4,82	9,26	104,21	1,04
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Итого			250	8,60	12,82	45,76	309,21	1,04
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,72	5,13	26,80	173,02	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,56	0,13	10,26	48,44	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,70	3,12	12,82	95,28	0,63
Итого			420	9,98	8,38	49,88	316,74	1,16
Всего				56,90	62,25	218,76	1 643,22	15,03

Повар _____ Алекса О.С.