



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

19 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,66	3,18	20,79	126,88	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	36	0,69	3,24	2,80	43,34	2,55
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,37	2,83	12,32	88,98	0,61
Итого			311	10,31	15,69	36,10	328,19	3,16
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,19	3,23	15,86	109,53	2,85
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	65	9,24	5,88	2,67	101,07	0,13
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,18	3,11	17,65	107,44	8,92
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,60	1,66	2,57	27,94	5,81
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,07	32,25	0,00
Итого			558	18,42	14,17	60,95	446,22	17,71
Полдник								
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	46	3,90	5,50	24,75	160,42	0,00
Итого			46	3,90	5,50	24,75	160,42	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	3,98	4,01	11,69	99,25	0,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,46	0,12	9,62	45,39	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	8,36	34,44	0,50
Итого			349	5,57	4,13	29,67	179,08	1,05
Всего				38,20	39,49	151,47	1 113,91	21,92

Повар _____ Алекса О.С.



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

19 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,42	3,86	25,15	153,49	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	54	1,02	4,78	4,14	63,92	3,76
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,29	0,50	8,86	45,16	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,08	3,41	15,07	108,19	0,73
Итого			416	15,95	21,30	53,56	471,35	4,49
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,48	4,11	20,62	141,70	3,71
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	12,30	8,04	2,76	133,41	0,16
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	2,99	4,68	49,81	8,81
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,79	0,37	17,85	85,88	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,55	38,19	0,00
Итого			712	23,98	16,01	75,26	542,99	30,68
Полдник								
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	46	3,90	5,50	24,75	160,42	0,00
Итого			46	3,90	5,50	24,75	160,42	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,24	5,23	15,21	129,74	0,73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,18	0,18	14,33	67,62	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	9,12	37,68	0,58
Итого			429	7,57	5,41	38,66	235,04	1,31
Всего				51,40	48,22	192,23	1 409,80	36,48

Повар _____ Алекса О.С.