

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	150	4,06	3,92	12,87	103,59	0,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,21	0,47	8,30	42,32	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	5,08	0,05	46,03	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,33	2,79	10,24	80,21	0,60
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	57	0,86	0,29	11,99	54,79	5,71
Итого			378	9,49	12,55	43,45	326,94	6,85
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,58	1,75	11,98	70,25	4,00
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	45	6,59	2,64	3,66	65,03	0,14
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	40	0,48	1,23	1,92	21,32	1,73
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,38	3,61	25,61	152,26	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	4,07	19,08	0,77
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,14	0,28	13,70	65,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,96	23,81	0,00
Итого			557	15,66	9,55	66,90	417,65	6,64
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,02	4,33	8,31	93,48	0,93
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			200	6,22	7,53	22,91	175,48	0,93
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	105/20	18,44	12,69	26,92	299,23	0,29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,70	0,22	17,76	83,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,14	24,93	0,02
Итого			340	21,23	12,91	50,82	407,96	0,31
Всего				52,60	42,54	184,08	1 328,03	14,73

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	180	4,79	4,80	14,79	122,35	0,65
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,41	0,54	9,63	49,08	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,70	0,05	42,58	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,03	3,37	12,57	97,60	0,72
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	57	0,86	0,29	11,98	54,78	5,71
Итого			441	11,12	13,70	49,02	366,39	7,08
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,08	2,31	15,75	92,39	5,31
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	65	9,13	4,34	4,82	95,08	0,19
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	55	0,57	2,03	2,37	30,85	2,10
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	0,06	5,30	25,32	1,14
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,66	0,35	17,06	82,10	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,86	27,44	0,00
Итого			730	20,86	13,79	85,46	551,18	8,74
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,04	5,25	10,00	111,87	2,97
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Итого			250	9,04	13,25	46,50	316,87	2,97
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/30	20,92	14,26	35,00	355,90	0,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	0,25	19,95	94,13	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	7,08	28,78	0,02
Итого			390	24,06	14,51	62,03	478,81	0,38
Всего				65,08	55,25	243,01	1 713,25	19,17

Повар _____ Алекса О.С.