

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

23 мая 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,03	17,27	1,06	203,68	0,04
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,58	0,04	1,23	7,56	0,78
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,69	0,65	11,57	58,95	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,62	26,80	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,29	0,29	7,04	33,79	7,19
Итого			377	13,69	21,00	27,55	355,71	8,03
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,73	9,60	4,99	140,98	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,95	2,47	15,07	90,53	7,54
2018	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0,65	3,28	3,69	46,74	1,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,58	0,00
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	7,27	29,03	0,00
Итого			546	16,24	18,18	56,40	454,85	22,31
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	1,36	1,17	2,25	25,32	0,25
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			170	2,54	2,11	17,25	98,52	0,25
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,83	3,37	18,78	116,13	0,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	7,56	31,35	0,66
Итого			343	3,97	3,45	33,03	179,06	0,76
Всего				36,44	44,74	134,23	1 088,14	31,35

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

23 мая 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,95	20,81	1,25	243,93	0,05
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,16	0,08	2,44	15,05	1,55
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,98	0,77	13,58	69,20	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	8,48	34,22	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,29	0,29	7,05	33,82	7,20
Итого			451	16,48	24,70	32,83	421,15	8,82
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,68	3,43	7,96	70,32	10,71
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,65	12,32	6,39	182,91	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,32	2,74	17,87	105,60	8,94
2018	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,85	4,91	4,97	67,35	2,27
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,36	0,11	8,95	42,22	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,73	0,36	17,51	84,24	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,36	37,44	0,00
Итого			699	20,59	23,87	73,01	590,08	21,92
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	1,65	1,43	2,73	30,51	0,81
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			230	4,60	3,78	40,23	213,51	0,81
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,75	3,61	24,12	143,09	0,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,36	0,11	8,95	42,22	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	8,66	36,04	0,77
Итого			418	5,26	3,72	41,73	221,35	0,91
Всего				46,93	56,07	187,80	1 446,09	32,46

Повар

Алекса О.С.