

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

24 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,47	5,65	17,46	139,30	0,58
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,39	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,30	0,03	29,91	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,17	1,81	7,69	56,25	0,39
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	76	0,31	0,31	7,48	35,86	7,63
Итого			401	8,47	11,65	42,94	313,71	8,60
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	7,90	3,13	5,06	80,32	0,17
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,30	2,91	15,66	98,29	7,61
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,63	2,64	2,98	38,35	1,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,97	0,08	6,36	29,99	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,43	0,32	15,54	74,79	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
Итого			560	15,91	11,54	55,97	392,96	22,46
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,62	6,95	78,22	0,78
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,02	5,66	25,49	165,22	0,00
Итого			200	8,22	9,28	32,44	243,44	0,78
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	120	15,74	12,28	19,12	253,08	0,28
2012	362	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	40	0,05	0,04	4,44	18,64	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,97	0,08	6,36	29,99	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,63	26,91	0,02
Итого			353	16,85	12,40	36,55	328,62	0,78
Всего				49,45	44,87	167,90	1 278,73	32,62

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,35	6,57	21,08	165,81	0,70
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,77	0,69	12,14	61,90	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,64	2,17	9,47	68,54	0,46
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	76	0,31	0,31	7,47	35,84	7,63
Итого			465	10,09	12,83	50,19	360,14	8,79
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,69	7,32	8,05	105,74	10,65
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,52	3,44	6,42	99,10	0,22
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,71	3,60	18,48	117,55	8,98
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,94	4,34	4,47	60,80	2,21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,25	0,10	8,22	38,78	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,02	0,40	19,34	93,06	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
Итого			712	20,13	19,20	71,76	542,12	22,06
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,04	5,25	10,00	111,87	2,97
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,02	5,66	25,49	165,22	0,00
Итого			250	10,06	10,91	35,49	277,09	2,97
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	18,23	13,79	21,61	286,88	0,32
2012	362	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	50	0,04	0,03	5,09	21,14	0,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,25	0,10	8,22	38,78	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	7,00	28,38	0,02
Итого			416	19,63	13,92	41,92	375,18	0,78
Всего				59,91	56,86	199,36	1 554,53	34,60

Повар _____ Алекса О.С.