

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,22	6,91	16,90	147,10	0,41
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,75	0,68	11,99	61,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	9,14	37,49	0,51
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	55	0,82	0,27	11,51	52,64	5,48
Итого			383	6,93	11,99	49,58	335,76	6,40
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,15	3,59	11,06	90,25	3,73
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,00	8,62	1,32	118,83	0,01
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	4,09	0,49	26,21	125,67	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,57	1,71	2,86	29,92	8,97
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,54	0,34	16,25	78,18	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	10,49	41,92	0,00
Итого			538	19,35	14,75	68,19	484,77	12,71
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,17	3,60	6,91	77,70	0,77
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			200	8,42	9,60	33,91	252,70	0,77
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	4,99	6,62	0,69	82,44	0,84
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,16	4,44	17,43	118,44	8,80
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	34	1,03	0,07	2,15	13,25	1,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,89	0,18	18,01	76,68	3,57
Итого			379	10,21	11,40	45,81	326,33	14,57
Всего				44,91	47,74	197,49	1 399,56	34,45

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,06	8,46	19,53	175,08	0,49
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,10	0,81	14,39	73,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	10,80	44,31	0,60
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	55	0,82	0,27	11,53	52,71	5,49
Итого			448	8,14	13,67	56,29	382,86	6,58
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,33	4,05	14,99	115,19	5,02
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,21	12,03	2,44	166,82	0,01
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,74	4,14	26,96	164,51	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,85	2,83	4,53	48,29	13,42
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,19	0,42	20,44	98,35	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,79	51,16	0,00
Итого			693	25,32	23,47	82,15	644,32	18,45
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,58	4,80	9,22	103,77	1,03
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			250	9,83	10,80	36,22	278,77	1,03
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	6,53	7,64	0,96	99,06	1,17
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,57	3,97	20,81	129,56	10,51
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	42	1,27	0,08	2,68	16,45	1,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,15	12,38	58,42	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,99	0,20	20,04	85,33	3,97
Итого			447	13,24	12,04	56,87	388,82	17,35
Всего				56,53	59,98	231,53	1 694,77	43,41

Повар _____

Алекса О.С.