

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,65	0,64	11,31	57,63	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,40	0,04	39,87	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,31	2,79	14,75	98,18	0,60
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	93	0,37	0,37	9,09	43,58	9,27
Итого			420	8,78	11,14	48,21	332,26	10,47
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	5,70	5,19	10,93	114,25	3,72
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	40/50	8,73	8,53	4,92	141,15	5,90
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,69	4,61	25,84	167,65	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,60	1,98	3,69	35,29	5,82
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	10,97	43,86	0,00
Итого			567	23,15	20,63	71,89	576,99	15,44
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	170	5,15	6,86	7,21	111,51	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			190	6,35	10,06	21,81	193,51	0,00
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,31	2,10	0,13	28,54	0,00
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,16	4,70	17,43	120,83	8,80
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	29	0,88	0,06	1,86	11,44	1,18
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,49	0,20	16,39	77,35	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,51	74,53	3,47
Итого			372	8,71	7,23	53,32	312,69	13,45
Всего				46,99	49,06	195,23	1 415,45	39,36

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,94	0,75	13,30	67,79	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,01	3,36	17,91	118,81	0,72
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	93	0,37	0,37	9,08	43,54	9,26
Итого			484	10,45	12,14	55,95	379,09	10,70
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7,39	6,53	14,68	148,37	4,96
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	55/50	10,44	9,50	5,55	161,28	7,09
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,49	5,40	48,12	8,72
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	13,31	53,21	0,00
Итого			721	29,15	24,92	91,88	722,04	20,77
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	190	5,72	7,62	8,00	123,88	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Итого			240	8,72	15,62	44,50	328,88	0,00
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,90	4,43	0,27	60,54	0,00
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,58	3,91	20,87	129,27	10,54
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	37	1,11	0,07	2,32	14,25	1,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,54	0,29	23,27	109,83	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,96	0,19	19,44	82,78	3,85
Итого			453	13,09	8,89	66,17	396,67	15,86
Всего				61,41	61,57	258,50	1 826,68	47,33

Повар _____ Алекса О.С.