

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

29 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	125	9,99	15,06	7,56	205,81	0,80
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,66	11,65	59,38	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,20	0,02	19,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	95	0,09	0,00	5,99	24,34	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	66	0,27	0,27	6,50	31,17	6,63
Итого			314	12,06	18,19	31,72	340,63	7,45
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,06	1,69	7,02	47,98	4,99
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	7,71	6,10	3,18	99,04	0,11
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,16	0,29	13,85	66,63	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			516	16,80	12,16	65,50	439,32	5,10
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	149	4,20	3,62	6,95	78,22	0,78
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,38	4,88	30,07	202,67	0,05
Итого			209	13,58	8,50	37,02	280,89	0,83
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,51	3,70	18,41	121,51	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,57	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,85	4,10	14,10	114,04	0,84
Итого			333	9,38	7,88	39,20	267,12	1,25
Всего				51,82	46,73	173,44	1 327,96	14,63

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

29 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	11,15	16,38	8,73	227,17	0,93
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,03	0,78	13,89	70,83	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,01	2,18	0,02	19,72	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	2,96	3,77	0,00	46,49	0,09
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	105	0,09	0,00	7,43	30,06	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	66	0,27	0,27	6,51	31,23	6,65
Итого			354	16,51	23,38	36,58	425,50	7,69
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,39	1,80	8,92	57,92	6,57
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	9,88	7,48	2,99	119,41	0,13
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,82	41,64	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,70	0,36	17,28	83,15	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,98	31,90	0,00
Итого			649	21,01	14,45	79,29	532,02	6,70
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	179	5,04	4,36	8,35	93,99	0,93
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	11,85	5,35	40,81	260,43	0,07
Итого			254	16,89	9,71	49,16	354,42	1,00
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,52	4,80	24,48	160,05	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,82	41,64	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	195	3,62	3,08	11,92	90,91	0,63
Итого			413	9,48	7,99	45,22	292,60	1,16
Всего				63,89	55,53	210,25	1 604,54	16,55

Повар _____ Алекса О.С.