

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 августа 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,99	4,96	27,76	180,27	0,49
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,75	0,68	11,99	61,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,14	0,02	19,39	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	10,38	42,91	0,82
18		БАНАН СВЕЖИЙ	83	1,25	0,42	17,48	79,90	8,32
Итого			471	9,13	8,20	67,63	383,60	9,63
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,72	3,34	21,54	131,36	4,33
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	18,62	18,95	26,71	351,75	1,19
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,65	2,99	2,73	41,62	4,90
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,83	0,38	18,11	87,12	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,43	49,68	0,00
Итого			643	25,82	25,66	81,52	661,53	10,42
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,21	3,08	21,76	119,55	0,11
Итого			220	7,21	3,28	29,76	181,55	2,11
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,50	11,13	22,39	205,39	14,24
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,19	0,18	14,37	67,83	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,95	0,19	19,10	81,33	3,78
Итого			449	11,75	16,12	56,16	417,74	18,02
Всего				53,91	53,26	235,07	1 644,42	40,18

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 августа 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,02	4,59	23,07	154,23	0,42
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,14	0,00	10,02	41,38	0,74
08		БАНАН СВЕЖИЙ	82	1,23	0,41	17,27	78,96	8,23
Итого			407	7,90	7,64	60,66	345,67	9,39
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	3,69	5,91	16,84	135,34	3,24
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	16,26	16,45	22,60	303,27	1,04
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,45	2,51	1,88	32,62	3,27
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			505	22,72	25,18	65,84	581,32	7,55
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,83	4,17	6,67	88,33	1,17
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	0,82	2,35	15,06	84,74	0,08
Итого			180	5,65	6,52	21,73	173,07	1,25
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	4,93	11,41	28,08	236,31	158,15
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,85	0,17	17,17	73,10	3,40
Итого			370	9,87	14,01	55,44	388,36	161,55
Всего				46,14	53,35	203,67	1 488,42	179,74

Повар _____ Алекса О.С.