

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 сентября 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	130	11,27	9,19	8,73	162,87	0,84
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,37	0,53	9,42	48,03	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,72	35,24	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,41	0,47	19,74	90,24	9,40
Итого			423	14,15	10,19	46,61	336,38	10,26
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,57	4,07	7,35	73,21	16,20
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	10,62	11,73	4,09	164,27	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,60	0,52	20,59	97,76	18,72
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	55	0,47	3,54	1,57	40,71	3,74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,66	0,35	17,01	81,83	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,33	37,33	0,00
Итого			685	19,06	20,30	67,47	530,63	38,66
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	4,96	4,28	6,85	90,71	1,20
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	30	1,71	1,37	21,79	106,32	0,00
Итого			210	6,67	5,65	28,64	197,03	1,20
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,62	2,87	25,06	149,18	0,54
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	0,12	9,44	44,55	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,76	3,19	13,29	97,84	0,65
Итого			420	10,82	6,18	47,79	291,57	1,19
Всего				50,70	42,32	190,51	1 355,61	51,31

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

1 сентября 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	115	10,09	8,29	7,26	144,26	0,72
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,18	0,46	8,08	41,17	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	7,15	29,02	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,41	0,47	19,74	90,24	9,40
Итого			376	12,79	9,22	42,23	304,69	10,14
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,41	4,29	6,72	71,99	10,23
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,90	12,37	4,28	167,92	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,51	0,50	20,50	96,84	10,37
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35	0,32	2,81	1,06	31,32	2,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,87	0,07	5,73	27,06	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,18	0,29	13,93	67,02	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,29	33,17	0,00
Итого			549	17,19	20,33	60,51	495,32	23,08
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,48	3,86	6,18	81,89	1,08
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	0,67	0,54	8,57	41,83	0,00
Итого			170	5,15	4,40	14,75	123,72	1,08
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,27	2,17	18,50	111,08	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,87	0,07	5,73	27,06	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,96	4,19	16,09	123,23	0,86
Итого			341	10,10	6,43	40,32	261,37	1,27
Всего				45,23	40,38	157,81	1 185,10	35,57

Повар _____ Алекса О.С.