

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

2 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,36	3,64	19,82	134,08	0,49
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,04	0,79	14,00	71,34	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,45	2,12	20,98	113,36	0,85
Итого			392	9,85	6,55	54,80	318,78	1,34
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,67	2,98	12,63	84,33	5,04
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	170	15,58	17,10	0,72	219,26	4,80
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,29	2,49	0,99	28,30	2,69
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,57	0,13	10,34	48,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,71	0,36	17,36	83,55	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,47	29,85	0,00
Итого			662	21,82	23,06	49,51	494,08	12,53
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,04	5,25	10,00	111,87	2,97
		ПАСТИЛА	48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			248	6,04	5,25	10,00	111,87	2,97
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	200	5,84	1,38	44,07	212,49	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,57	0,13	10,34	48,79	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,00	29,39	0,72
Итого			421	7,56	1,51	61,41	290,67	0,72
Всего				45,27	36,37	175,72	1 215,40	17,56

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

2 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,59	3,10	17,25	115,75	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,75	0,68	11,99	61,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,14	3,47	11,21	93,86	0,69
Итого			328	10,48	7,25	40,45	270,74	1,10
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,24	1,83	9,42	59,36	3,77
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	140	13,04	14,32	0,64	183,59	4,23
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	0,18	1,65	0,64	18,59	1,74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,27	0,10	8,36	39,47	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	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			520	17,94	18,19	39,64	394,80	9,74
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,27	4,54	8,72	98,13	0,98
	К/К	ЗЕФИР	20	0,16	0,02	15,96	65,20	0,00
Итого			200	5,43	4,56	24,68	163,33	0,98
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	150	4,22	0,99	31,68	152,90	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,89	0,07	5,85	27,63	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	6,77	28,32	0,66
Итого			342	5,25	1,06	44,30	208,85	0,66
Всего				39,10	31,06	149,07	1 037,72	12,48

Повар _____ Алекса О.С.