

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 июля 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	3,91	3,41	22,25	135,76	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	38	0,72	3,38	2,93	45,22	2,66
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,38	2,91	20,48	126,39	0,62
Итого			338	13,12	20,84	56,17	466,16	3,28
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	3,69	8,54	14,85	151,21	2,89
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	13,89	19,33	7,38	259,90	0,11
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,26	8,45	18,10	157,71	9,12
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,48	0,04	12,19	51,44	0,75
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	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			560	22,97	36,71	79,16	740,54	12,87
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,48	3,86	7,41	83,38	0,83
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			200	8,73	9,86	34,41	258,38	0,83
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,25	10,80	21,40	200,44	0,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,24	0,01	10,26	43,09	1,00
Итого			350	6,02	10,93	41,70	290,89	1,57
Всего				50,84	78,34	211,44	1 755,97	18,55

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 июля 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,42	3,86	25,15	153,49	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	57	1,08	5,07	4,39	67,78	3,99
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,52	0,59	10,45	53,27	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	4,03	0,04	36,57	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,09	3,43	14,86	107,65	0,74
Итого			422	16,24	21,60	55,19	481,95	4,73
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,39	3,90	21,13	141,28	3,73
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	10,12	7,73	4,22	127,64	0,13
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	0,06	4,48	22,02	1,14
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,06	0,41	19,59	94,27	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,35	37,40	0,00
Итого			706	21,79	12,60	78,57	516,61	23,00
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,16	5,35	10,20	114,13	3,03
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,20	5,93	26,70	173,05	0,00
Итого			250	10,36	11,28	36,90	287,18	3,03
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,45	5,18	16,30	134,56	0,74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,02	0,16	13,27	62,62	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	8,94	37,01	0,65
Итого			426	7,62	5,34	38,51	234,19	1,39
Всего				56,01	50,82	209,17	1 519,93	32,15

Повар _____ Алекса О.С.