

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125/30	19,25	14,75	26,78	320,56	0,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,06	0,80	14,15	72,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,46	0,03	31,39	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,07	3,41	13,35	101,25	0,73
Итого			368	25,40	22,42	54,31	525,33	1,17
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,22	4,36	13,64	103,42	6,61
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	14,65	14,65	3,39	203,89	0,67
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,99	4,13	20,64	131,95	10,07
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	2,93	4,20	47,35	8,81
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	23	1,73	0,46	11,13	56,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,75	0,37	17,64	84,86	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,77	31,05	0,00
Итого			735	25,25	26,90	78,41	659,31	26,16
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	36	2,19	5,83	26,59	149,32	0,00
Итого			216	8,19	6,03	34,59	211,32	2,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНОМ)	200	5,87	5,25	19,14	148,14	0,73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,15	0,17	14,12	66,66	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,30	30,65	0,79
Итого			428	8,17	5,42	40,56	245,45	1,52
Всего				67,01	60,77	207,87	1 641,41	30,85

Повар

Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110/30	16,98	14,01	24,84	296,40	0,42
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,70	12,48	63,62	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,71	0,05	42,71	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,45	2,84	11,73	87,03	0,61
Итого			319	22,28	22,26	49,10	489,76	1,03
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,60	3,56	10,71	81,65	4,66
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,65	11,98	2,49	164,43	0,57
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,57	4,26	17,60	119,30	8,57
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,61	1,43	3,14	28,12	5,90
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	19	1,39	0,37	8,95	45,68	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	5,53	22,12	0,00
Итого			582	20,00	21,89	62,35	528,32	19,70
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,60	3,97	6,35	84,13	1,11
	К/К	ЗЕФИР	20	0,16	0,02	15,96	65,20	0,00
Итого			170	4,76	3,99	22,31	149,33	1,11
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	4,41	4,03	15,00	114,70	0,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,31	0,11	8,60	40,59	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	5,89	24,91	0,70
Итого			347	5,87	4,14	29,49	180,20	1,25
Всего				52,91	52,28	163,25	1 347,61	23,09

Повар _____ Алекса О.С.