

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

5 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,55	8,64	20,77	183,57	0,49
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,16	0,83	14,78	75,33	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,48	2,14	21,20	114,57	0,86
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	73	0,29	0,29	7,17	34,39	7,32
Итого			467	10,51	16,03	63,96	445,26	8,67
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,85	2,98	13,59	89,02	5,33
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	16,77	17,79	2,62	237,60	10,75
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,31	2,48	1,56	30,09	1,65
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,66	0,13	10,91	51,51	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,86	0,38	18,33	88,21	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,50	29,99	0,00
Итого			635	23,45	23,76	54,51	526,42	17,73
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,04	5,25	10,00	111,87	2,97
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,46	6,30	28,35	183,75	0,00
Итого			250	10,50	11,55	38,35	295,62	2,97
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	200	5,56	7,67	40,20	252,66	0,86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,66	0,13	10,91	51,51	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,13	29,72	0,59
Итого			422	7,37	7,80	58,24	333,89	1,45
Всего				51,83	59,14	215,06	1 601,19	30,82

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

5 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,67	7,15	18,18	156,15	0,42
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,39	3,65	11,38	97,07	0,70
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	73	0,29	0,29	7,12	34,13	7,26
Итого			403	11,26	15,95	49,57	390,25	8,38
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,29	2,65	9,60	67,80	4,07
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	130	13,95	14,13	2,10	191,21	8,60
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	0,23	2,46	1,09	27,65	1,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
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	7,27	29,03	0,00
Итого			513	19,13	19,66	43,68	428,52	13,80
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,80	7,29	82,08	0,82
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,46	6,30	28,35	183,75	0,00
Итого			200	8,86	10,10	35,64	265,83	0,82
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	150	4,35	7,07	32,46	211,34	0,62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	7,56	31,22	0,50
Итого			342	5,43	7,15	46,29	272,16	1,12
Всего				44,68	52,86	175,18	1 356,76	24,12

Повар _____ Алекса О.С.