

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

6 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/30	20,16	15,16	28,47	334,71	0,47
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,16	0,83	14,77	75,28	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,34	0,03	30,29	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,09	3,42	13,53	102,16	0,73
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,85	42,42	9,03
Итого			464	26,79	23,11	65,65	584,86	10,23
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,28	4,24	14,19	104,62	6,92
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,42	15,17	3,40	211,70	0,66
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,26	4,15	22,86	142,29	11,19
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	24	1,80	0,48	11,59	59,16	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,87	0,38	18,40	88,56	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,72	30,87	0,00
Итого			677	25,63	24,42	78,16	637,20	18,77
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,69	7,59	7,97	123,30	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Итого			250	8,69	15,59	44,47	328,30	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНОМ)	200	5,97	5,31	19,64	151,12	0,73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,23	0,18	14,67	69,24	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,44	30,80	0,48
Итого			429	8,35	5,49	41,75	251,16	1,21
Всего				69,46	68,61	230,03	1 801,52	30,21

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

6 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120/30	18,40	14,65	26,19	313,45	0,45
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,95	0,75	13,36	68,12	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,52	2,86	12,34	90,00	0,61
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,80	42,20	8,98
Итого			420	24,26	23,57	60,74	558,65	10,04
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,66	4,15	11,91	92,10	5,08
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,40	11,90	2,82	167,95	0,54
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,77	4,05	19,50	125,83	9,55
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,40	9,64	49,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
Итого			544	20,58	20,80	64,09	527,65	15,17
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	5,12	6,83	7,17	110,95	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			170	6,32	10,03	21,77	192,95	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	4,53	4,54	16,36	125,05	0,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	6,12	25,47	0,40
Итого			348	6,04	4,65	31,51	193,15	0,95
Всего				57,20	59,05	178,11	1 472,40	26,16

Повар _____ Алекса О.С.