

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

7 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,85	25,71	2,10	283,44	0,16
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,98	0,07	2,05	12,62	1,30
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,17	2,76	0,00	34,03	0,07
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			339	16,49	37,66	29,74	524,60	1,57
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,39	9,80	16,53	160,61	6,78
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	43,70	11,17	6,00	300,28	0,65
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАОСЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,47	9,77	1,83	97,49	2,98
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,07	0,07	11,36	46,77	0,71
Итого			570	56,10	36,38	91,28	919,39	11,12
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,76	4,11	6,57	87,05	1,15
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	0,60	1,60	7,30	41,00	0,00
Итого			170	5,36	5,71	13,87	128,05	1,15
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,30	10,13	27,18	216,99	0,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,85	5,34	18,12	150,54	0,83
Итого			350	12,68	15,59	55,34	414,89	1,25
Всего				90,63	95,34	190,23	1 986,93	15,09

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

7 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,15	19,57	2,52	242,94	0,19
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,51	15,46	1,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,07	0,80	14,20	72,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,96	0,02	17,81	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,47	4,42	0,00	54,49	0,10
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	7,55	30,61	0,02
Итого			408	20,99	26,83	26,80	433,67	1,91
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,54	4,06	9,19	80,02	7,50
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,91	4,67	8,32	119,27	0,22
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,38	0,78	2,04	16,98	0,94
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,58	3,55	2,18	43,76	4,09
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,84	41,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,28	0,44	20,99	101,01	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,08	0,08	14,08	57,87	0,83
Итого			748	25,53	19,71	99,34	679,29	13,58
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	0,71	1,89	8,60	48,32	0,00
Итого			220	6,71	2,09	16,60	110,32	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,24	4,60	23,22	155,15	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,84	41,73	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,71	3,15	12,07	92,36	0,64
Итого			418	10,29	7,86	44,13	289,24	1,17
Всего				63,52	56,49	186,87	1 512,52	18,66

Повар _____ Алекса О.С.