

МЕНЮ

8 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,05	18,78	2,29	230,59	0,18
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,21	0,08	2,53	15,60	1,61
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,93	0,75	13,22	67,37	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,04	0,02	18,46	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,72	27,23	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	65	0,98	0,33	13,67	62,49	6,51
Итого			446	17,27	21,98	38,45	421,74	8,32
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,96	4,10	11,67	92,11	13,59
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,54	2,85	6,88	95,74	0,22
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,42	0,74	2,17	17,38	1,02
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,56	3,61	2,10	43,88	3,95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,99	42,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,83	0,38	18,11	87,15	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,08	0,08	13,06	53,76	0,84
Итого			736	25,18	17,89	96,68	651,11	19,62
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			230	10,25	6,20	35,00	237,00	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,99	4,45	22,69	150,51	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,99	42,44	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,37	2,86	10,95	83,83	0,58
Итого			418	9,73	7,42	42,63	276,78	1,06
Всего				62,43	53,49	212,76	1 586,63	31,00

Повар _____ Алекса О.С.



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

8 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,31	15,52	1,98	192,91	0,15
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	32	0,96	0,06	2,01	12,34	1,27
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,67	0,64	11,42	58,22	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,83	0,02	16,62	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	6,67	27,13	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	65	0,98	0,33	13,72	62,72	6,53
Итого			384	15,04	18,38	35,82	369,94	7,97
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,50	3,38	9,17	73,57	10,64
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	55	7,98	1,91	5,67	71,96	0,17
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,38	2,21	1,40	27,45	2,63
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,10	0,09	7,25	34,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,28	0,30	14,60	70,25	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,07	0,07	7,05	29,57	0,71
Итого			553	19,60	13,06	73,70	492,31	14,15
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,01	3,46	5,54	73,38	0,97
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			190	8,26	9,46	32,54	248,38	0,97
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,73	3,62	17,55	117,52	0,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,10	0,09	7,25	34,21	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,68	3,90	13,55	109,44	0,77
Итого			344	9,51	7,61	38,35	261,17	1,13
Всего				52,41	48,51	180,41	1 371,80	24,22

Повар _____ Алекса О.С.