



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
11 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	12,90	22,15	2,34	260,45	0,18
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	36	1,08	0,07	2,25	13,87	1,43
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,16	0,84	14,83	75,58	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,90	27,99	0,02
08		БАНАН СВЕЖИЙ	83	1,25	0,42	17,49	79,95	8,33
Итого			468	17,51	26,23	43,84	482,77	9,96
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,73	3,26	10,15	77,45	13,15
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,26	5,30	4,47	115,45	1,95
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,88	0,57	31,30	150,05	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,57	2,95	2,17	38,30	4,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,39	0,11	9,14	43,11	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,88	0,38	18,42	88,65	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,13	0,13	14,20	59,22	1,28
Итого			766	23,84	12,70	89,85	572,23	20,43
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Итого			230	9,00	8,20	44,50	267,00	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,05	5,14	23,04	158,35	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,39	0,11	9,14	43,11	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,40	2,86	11,00	84,34	0,58
Итого			418	9,84	8,11	43,18	285,80	1,06
Всего				60,19	55,24	221,37	1 607,80	33,45

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30
Дюрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

11 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	11,61	19,77	2,00	232,32	0,15
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	28	0,84	0,06	1,78	10,93	1,13
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,65	26,99	0,02
208		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,26	0,42	17,64	80,64	8,40
Итого			403	15,71	23,73	40,95	441,31	9,70
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,27	3,34	8,21	68,49	9,35
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,10	3,75	3,84	86,17	1,30
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	4,09	0,49	26,21	125,67	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,37	1,68	1,37	22,52	2,63
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,58	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,11	0,11	7,36	31,46	1,06
Итого			583	18,28	9,76	68,52	437,28	14,34
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,86	4,19	6,70	88,76	1,17
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	25	1,50	4,00	18,25	102,50	0,00
Итого			185	6,36	8,19	24,95	191,26	1,17
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,82	4,54	17,45	125,79	0,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,58	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,56	3,84	13,52	108,17	0,77
Итого			343	9,40	8,46	37,66	265,54	1,13
Всего				49,75	50,14	172,08	1 335,39	26,34

Повар _____ Алекса О.С.