

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	11,41	23,99	8,82	297,04	0,93
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,39	4,20
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,21	0,85	15,13	77,14	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,84	51,73	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,01	96,04	10,00
Итого			524	16,39	34,81	62,46	630,74	15,15
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,49	3,37	10,25	77,67	11,76
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	10,02	8,76	5,03	139,37	0,23
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,56	1,38	39,21	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,95	0,39	18,90	90,93	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			710	23,04	21,08	97,08	669,94	17,87
Полдник								
2008	435	КЕФИР	189	5,47	4,72	7,55	100,00	1,32
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			239	8,42	7,07	45,05	283,00	1,32
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,92	6,77	29,87	200,73	0,53
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,95	3,29	16,67	113,25	0,64
Итого			425	10,78	10,22	59,09	373,19	1,17
Всего				58,63	73,18	263,68	1 956,87	35,51

Повар _____ Алекса О.С.



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
18 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	135	10,14	21,28	7,93	263,86	0,81
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,75	3,54	3,06	47,28	2,78
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,91	0,74	13,08	66,69	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,50	0,04	40,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,11	0,00	9,90	40,01	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	20,98	95,91	9,99
Итого			460	14,44	30,56	54,99	554,55	13,60
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,13	2,29	7,84	56,86	9,22
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	55	7,62	7,26	4,96	115,80	0,21
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	2,68	0,92	28,95	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,18	0,10	7,76	36,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,35	0,31	15,03	72,31	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			555	18,17	16,79	79,97	543,32	13,95
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,94	4,26	6,81	90,27	1,19
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			190	6,12	5,20	21,81	163,47	1,19
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,77	4,32	22,67	145,18	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,18	0,10	7,76	36,60	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,19	4,33	19,25	138,14	0,84
Итого			345	10,14	8,75	49,68	319,92	1,25
Всего				48,87	61,30	206,45	1 581,26	29,99

Повар _____ Алекса О.С.