

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

19 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,99	8,71	24,47	200,77	0,49
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,18	0,04	37,92	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	22,32	120,60	0,90
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,01	96,03	10,00
Итого			495	12,38	16,51	83,26	533,92	11,39
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,78	4,23	13,15	98,37	5,36
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	165	17,42	20,12	3,12	263,20	19,98
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	25	0,28	3,56	1,46	39,28	1,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,12	9,89	46,67	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,10	0,41	19,84	95,48	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,89	55,53	0,00
Итого			637	24,08	28,44	61,35	598,53	26,76
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			250	10,35	11,30	37,10	288,00	3,00
Ужин								
2018	57	КАША БОЯРСКАЯ (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ)	195	8,20	26,45	36,00	415,82	0,64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,12	9,89	46,67	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,17	0,01	13,02	53,71	0,91
Итого			415	9,87	26,58	58,91	516,20	1,55
Всего				56,68	82,83	240,62	1 936,65	42,70

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

19 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,00	7,32	20,40	167,80	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,51	3,72	16,27	117,82	0,70
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,02	96,10	10,01
Итого			430	12,92	16,40	70,58	484,62	11,12
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,34	3,14	9,84	73,30	4,01
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	140	14,49	16,91	2,61	220,45	16,65
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	15	0,20	1,97	1,02	22,78	0,97
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,03	37,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,45	0,33	15,68	75,47	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
Итого			508	19,70	22,45	48,80	476,33	21,63
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,42	3,81	7,32	82,34	0,82
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			200	8,67	9,81	34,32	257,34	0,82
Ужин								
2018	57	КАША БОЯРСКАЯ (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ)	195	8,44	26,72	35,90	418,72	0,64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,92	0,07	6,02	28,42	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	11,96	49,22	0,79
Итого			387	9,50	26,79	53,88	496,36	1,43
Всего				50,79	75,45	207,58	1 714,65	35,00

Повар _____ Алекса О.С.