

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	145/30	22,06	16,95	33,63	379,48	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,19	0,04	37,98	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,13	3,40	18,82	123,40	0,73
Итого			390	28,47	25,41	67,91	619,46	1,24
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,03	4,95	13,16	105,77	5,75
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,48	1,38	38,59	2,28
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,21	15,34	3,48	212,64	0,67
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,49	18,55	125,69	9,00
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	25	1,88	0,50	12,09	61,69	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,23	0,43	20,67	99,47	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	14,00	55,97	0,00
Итого			744	25,53	29,19	83,33	699,82	17,70
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	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			250	9,00	8,20	44,50	267,00	2,00
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,70	4,90	21,70	155,00	1,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,58	59,39	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,17	0,01	13,06	53,88	0,90
Итого			475	7,78	5,07	47,34	268,27	1,90
Всего				70,78	67,87	243,08	1 854,55	22,84

Повар _____ Алекса О.С.



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
20 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125/30	19,39	14,65	31,78	340,09	0,48
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	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,48	2,84	16,09	104,64	0,61
Итого			335	24,81	22,73	60,99	552,22	1,09
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,54	3,56	9,79	77,70	4,34
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	3,58	1,38	39,40	2,27
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,17	12,28	2,71	170,14	0,55
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,30	3,68	15,63	105,01	7,58
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,40	9,64	49,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,59	0,34	16,57	79,73	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,44	45,74	0,00
Итого			609	20,54	23,84	67,16	566,92	14,74
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,43	1,26
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			200	6,42	7,70	21,80	177,43	1,26
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,70	4,90	21,70	155,00	1,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,18	0,10	7,76	36,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	11,81	48,67	0,80
Итого			445	7,03	5,00	41,27	240,27	1,80
Всего				58,80	59,27	191,22	1 536,84	18,89

Повар _____ Алекса О.С.