

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 октября 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	150	3,10	2,64	12,45	86,41	0,32
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,41	0,54	9,64	49,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,12	0,00	5,72	24,07	0,62
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,89	0,30	12,50	57,12	5,95
Итого			384	5,55	7,61	40,35	254,13	6,89
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,30	3,19	7,92	65,83	4,80
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	6,23	2,51	2,08	55,97	0,34
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	40	0,38	1,50	1,56	21,77	1,41
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,40	0,40	21,80	104,51	0,00
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,08	2,50	2,86	38,15	1,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,11	0,28	13,51	65,01	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,05	24,19	0,00
Итого			574	15,45	10,46	62,05	405,03	7,99
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2,43	2,10	4,02	45,18	0,45
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,75	4,50	24,73	154,13	0,01
Итого			200	6,18	6,60	28,75	199,31	0,46
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	140	2,63	5,25	16,20	123,82	12,66
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,40	1,96	10,45	69,52	0,42
Итого			332	5,98	7,29	32,92	222,94	13,08
Всего				33,16	31,96	164,07	1 081,41	28,42

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 октября 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	180	3,61	3,40	14,37	102,95	0,38
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,66	0,64	11,40	58,11	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	6,50	27,13	0,64
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,89	0,30	12,51	57,20	5,96
Итого			447	6,31	8,47	44,82	282,79	6,98
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,66	4,05	10,08	83,75	6,31
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	8,70	3,60	3,23	80,32	0,47
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,48	1,84	1,92	26,84	1,75
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,09	0,49	26,21	125,67	0,00
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,61	3,59	4,01	54,60	2,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,27	0,10	8,36	39,47	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,62	0,35	16,79	80,80	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,07	28,29	0,00
Итого			737	20,43	14,02	77,67	519,74	10,68
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,90	2,50	4,80	54,06	0,54
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5,08	5,52	34,83	209,26	0,02
Итого			250	7,98	8,02	39,63	263,32	0,56
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	170	3,14	6,42	19,29	148,61	15,07
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,27	0,10	8,36	39,47	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,63	2,17	11,40	76,27	0,46
Итого			387	7,04	8,69	39,05	264,35	15,53
Всего				41,76	39,20	201,17	1 330,20	33,75

Повар _____ Алекса О.С.