

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,79	4,18	27,23	166,17	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,70	3,29	2,84	43,95	2,59
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,34	0,52	9,15	46,66	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,18	0,04	37,91	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,12	3,40	18,74	123,02	0,73
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Итого			510	16,49	20,59	68,10	527,89	13,32
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,81	3,72	22,88	148,37	3,72
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/40	10,55	13,68	13,96	221,52	1,95
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,92	2,98	5,35	52,40	9,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,88	0,38	18,47	88,85	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,92	55,66	0,00
Итого			744	22,66	21,26	94,38	660,80	32,67
Полдник								
2008	435	КЕФИР	184	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	0,97	5,53	22,36	143,13	0,13
Итого			229	6,97	5,73	30,36	205,13	2,13
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	200	5,30	5,21	16,08	133,10	0,73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,62	0,13	10,65	50,28	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	12,94	52,96	0,58
Итого			421	7,07	5,34	39,67	236,34	1,31
Всего				53,19	52,92	232,51	1 630,16	49,43

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,98	3,47	22,62	138,04	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,47	2,18	1,89	29,21	1,72
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,44	2,83	15,98	103,95	0,61
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Итого			425	12,01	15,76	58,17	426,38	12,31
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,43	3,07	17,29	114,74	2,82
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/40	7,92	10,65	10,51	169,58	1,45
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,18	3,11	17,64	107,31	8,91
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,61	1,66	2,44	27,39	5,97
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,29	45,15	0,00
Итого			585	17,46	18,80	74,01	535,56	19,15
Полдник								
2008	435	КЕФИР	167	4,83	4,17	6,67	88,33	1,17
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	0,71	3,68	15,86	99,48	0,09
Итого			197	5,54	7,85	22,53	187,81	1,26
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	3,98	4,01	11,69	99,25	0,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	11,60	47,50	0,58
Итого			342	5,06	4,09	29,56	176,35	1,13
Всего				40,07	46,50	184,27	1 326,10	33,85

Повар _____ Алекса О.С.