



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

25 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,20	27,47	2,59	314,68	0,19
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	2,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,54	0,60	10,57	53,88	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,18	0,04	37,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,74	51,37	0,02
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	20,99	95,97	10,00
Итого			506	18,87	32,85	50,08	573,22	12,21
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,67	3,97	10,66	85,62	12,46
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,56	4,44	5,95	106,39	0,22
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,40	1,60	2,23	25,23	0,87
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,57	3,64	2,13	44,31	4,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,47	0,12	9,68	45,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,05	0,41	19,52	93,94	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	22,94	93,03	0,70
Итого			740	25,21	20,27	106,81	712,87	18,26
Полдник								
2008	435	КЕФИР	195	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			245	9,00	8,20	44,50	267,00	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,95	6,80	29,58	203,04	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,47	0,12	9,68	45,70	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,96	3,30	16,68	113,42	0,64
Итого			419	11,38	10,22	55,94	362,16	1,17
Всего				64,46	71,54	257,33	1 915,25	33,64

Повар _____ Алекса О.С.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

25 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,55	23,71	2,26	272,80	0,17
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,19	0,08	2,50	15,42	1,59
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,33	0,52	9,14	46,58	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	4,58	0,04	41,56	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,11	0,00	13,12	52,93	0,02
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,07	96,32	10,03
Итого			479	16,71	29,39	48,13	525,61	11,81
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,25	3,34	7,66	66,23	9,37
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	20	1,02	3,27	4,64	52,08	0,08
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,39	2,21	1,42	27,60	2,67
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,19	0,10	7,81	36,84	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,43	0,32	15,54	74,79	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	11,09	45,42	0,59
Итого			523	12,63	14,40	76,72	488,26	12,71
Полдник								
2008	435	КЕФИР	176	5,11	4,40	7,04	93,31	1,23
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	26	1,53	4,09	18,66	104,78	0,00
Итого			202	6,64	8,49	25,70	198,09	1,23
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,48	6,49	22,76	167,24	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,19	0,10	7,81	36,84	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,35	4,43	19,72	141,60	0,84
Итого			346	11,02	11,02	50,29	345,68	1,23
Всего				47,00	63,30	200,84	1 557,64	26,98

Повар _____ Алекса О.С.