

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

30 июля 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	180	4,25	4,33	15,06	116,88	0,45
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,43	0,28	22,55	106,42	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,80	0,05	43,53	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,01	10,65	44,09	0,86
го			395	7,86	9,42	48,31	310,92	1,31
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,36	2,71	15,15	103,93	5,08
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,20	12,04	1,96	164,98	0,01
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,84	4,22	27,50	167,83	0,00
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,92	1,65	5,15	39,67	9,01
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,98	0,40	19,10	91,91	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,75	50,95	0,00
Итого			695	25,30	21,02	81,61	619,27	14,10
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,95	7,93	8,33	128,86	0,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			250	8,90	10,28	45,83	311,86	0,00
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ	200	3,57	6,97	24,23	175,89	24,74
2008	К/К	ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	40	2,81	0,75	18,06	92,17	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,23	86,11	4,01
Итого			440	7,38	7,92	62,52	354,17	28,75
Всего				49,44	48,64	238,27	1 596,22	44,16

Повар _____ Алекса О.С.

МЕНЮ

30 июля 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 ОВСЯНОЙ	150	4,33	11,27	20,87	203,02	0,57
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,24	0,01	10,26	43,12	1,02
Итого			330	8,44	19,84	56,30	439,35	1,59
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	2,84	10,03	10,47	144,43	3,69
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,77	10,22	7,11	163,40	0,01
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,27	0,50	27,35	131,14	0,00
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,62	10,04	12,01	141,12	6,14
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			560	21,15	31,14	83,58	700,37	9,84
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,35	7,13	7,49	115,84	0,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			200	6,53	8,07	22,49	189,04	0,00
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ	150	3,45	10,23	22,14	195,86	18,30
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	30	3,00	0,80	19,28	98,40	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			360	7,35	11,21	59,60	371,66	21,90
Всего				43,47	70,26	221,97	1 700,42	33,33

Повар _____ Алекса О.С.