

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 декабря 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	100	2,63	2,29	14,97	91,35	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,46	2,14	1,86	28,68	1,69
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,23	0,10	8,11	38,26	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,17	0,03	28,77	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,14	0,00	7,02	29,15	0,54
Итого			321	7,04	10,01	32,14	247,80	2,23
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,21	2,50	17,13	108,19	2,75
2015	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	40	10,31	12,17	16,00	222,30	5,14
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2,10	2,88	16,97	102,36	8,57
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	4,03	18,91	0,76
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,94	0,26	12,39	59,62	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,20	32,75	0,00
Итого			524	19,05	17,85	74,72	544,13	17,22
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,01	3,46	5,53	73,27	0,97
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,66	0,62	17,67	82,99	0,05
Итого			170	5,67	4,08	23,20	156,26	1,02
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	3,68	2,83	12,26	89,71	0,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,94	0,08	6,18	29,15	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,14	1,78	10,50	66,98	0,38
Итого			342	6,76	4,69	28,94	185,84	0,82
Всего				38,52	36,63	159,00	1 134,03	21,29

Повар _____ Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 декабря 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	20	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,36	2,93	19,12	116,65	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	42	0,79	3,72	3,21	49,68	2,92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,60	0,13	10,51	49,59	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,01	0,03	27,28	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	8,26	34,08	0,50
Итого			388	11,01	14,41	41,43	340,47	3,42
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,75	3,26	23,23	145,49	3,72
2015	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	14,88	17,18	22,93	316,54	7,52
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,48	0,50	19,60	93,06	17,82
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,90	27,76	1,15
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,50	0,33	16,01	77,03	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,68	38,69	0,00
Итого			678	26,34	21,33	97,35	698,57	30,21
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	1,39	4,27	26,24	148,99	0,13
Итого			210	7,39	4,47	34,24	210,99	2,13
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,10	4,19	16,94	126,66	0,62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,29	0,10	8,49	40,08	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,49	2,05	11,89	76,53	0,44
Итого			417	8,88	6,34	37,32	243,27	1,06
Всего				53,62	46,55	210,34	1 493,30	36,82

Повар _____ Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.