

Утверждаю



Заведующий

МБЕ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

8 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,93	0,75	13,21	67,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,71	0,05	42,71	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,12	0,00	4,42	18,75	0,57
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	58	0,87	0,29	12,18	55,68	5,80
Итого			389	6,37	8,69	42,88	277,50	6,97
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,92	3,48	6,24	76,20	6,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	8,44	6,02	4,32	105,95	1,98
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,09	2,96	14,41	92,87	7,03
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,56	4,19	3,29	53,08	1,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,42	0,12	9,32	43,98	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,17	0,29	13,93	67,01	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,53	22,12	0,00
Итого			602	19,60	17,06	57,04	461,21	16,55
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,36	3,76	6,01	79,70	1,05
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			200	8,61	9,76	33,01	254,70	1,05
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	130	11,72	10,29	15,16	202,39	0,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,09	0,09	7,17	33,82	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,23	2,69	9,09	74,47	0,54
Итого			324	16,04	13,07	31,42	310,68	1,01
Всего				50,62	48,58	164,35	1 304,09	25,58

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

8 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,87	15,48	78,90	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,46	0,04	40,41	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	5,61	23,41	0,53
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	58	0,87	0,29	12,20	55,77	5,81
Итого			453	7,38	9,15	48,95	310,04	7,06
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,56	4,64	8,32	101,58	8,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	115	11,10	7,98	4,59	135,52	2,21
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,95	5,14	19,33	134,23	4,76
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	3,04	3,23	42,41	1,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,75	0,14	11,48	54,17	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,02	0,40	19,34	93,07	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			744	25,93	21,34	72,74	586,78	16,48
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,80	4,14	6,62	87,76	1,16
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			220	9,05	10,14	33,62	262,76	1,16
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	150	15,31	14,19	20,63	274,25	0,62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,75	0,14	11,48	54,17	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,43	2,90	10,52	82,78	0,59
Итого			373	20,49	17,23	42,63	411,20	1,21
Всего				62,85	57,86	197,94	1 570,78	25,91

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.