

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 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	2,93	2,55	16,63	101,50	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	26	0,50	2,32	2,01	31,07	1,83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,44	2,85	12,17	88,84	0,61
Итого			319	10,78	12,20	39,76	313,14	2,44
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,50	2,70	18,02	114,48	2,89
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	9,99	6,69	3,29	125,16	7,91
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,20	2,44	17,87	102,45	9,03
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,48	0,04	3,75	17,74	0,76
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,47	33,86	0,00
Итого			572	19,32	12,16	65,18	459,98	20,59
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,48	3,86	6,18	81,93	1,08
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,64	0,62	18,35	85,56	0,06
Итого			180	6,12	4,48	24,53	167,49	1,14
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,21	3,69	13,43	104,40	0,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,90	32,56	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	7,56	31,22	0,50
Итого			344	5,39	3,78	27,89	168,18	1,05
Всего				41,61	32,62	157,36	1 108,79	25,22

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