

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

17 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,37	14,50	1,94	171,82	0,16
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	29	0,88	0,06	1,84	11,36	1,17
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,21	25,09	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,89	0,30	12,50	57,12	5,95
Итого			364	11,73	17,50	32,79	336,49	7,30
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,23	7,37	7,72	102,80	5,58
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,04	1,97	5,02	70,24	0,16
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,47	0,04	3,68	17,40	0,74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,07	0,28	13,25	63,74	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	6,21	25,91	0,58
Итого			553	19,11	14,90	70,71	494,99	7,06
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,34	3,74	5,99	79,37	1,05
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			170	5,52	4,68	20,99	152,57	1,05
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,92	3,94	17,45	120,80	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,62	3,90	13,34	108,23	0,80
Итого			342	9,49	7,92	37,06	258,63	1,18
Всего				45,85	45,00	161,55	1 242,68	16,59

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

17 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,68	16,22	2,18	193,55	0,18
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	37	1,10	0,07	2,31	14,20	1,46
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,77	0,68	12,13	61,85	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,92	28,04	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,89	0,30	12,51	57,19	5,96
Итого			426	13,54	19,33	36,07	373,53	7,62
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,62	10,72	9,55	141,85	7,36
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	10,54	2,97	6,35	94,52	0,22
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,38	0,76	2,07	16,96	0,92
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	0,06	5,37	25,56	1,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,24	0,10	8,17	38,55	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,58	0,34	16,51	79,45	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	12,78	52,38	0,69
Итого			725	24,57	21,04	94,50	667,92	10,33
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			220	8,95	2,55	45,50	245,00	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,32	4,58	24,43	159,98	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,24	0,10	8,17	38,55	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,50	2,96	11,23	86,49	0,60
Итого			416	10,06	7,64	43,83	285,02	1,10
Всего				57,12	50,56	219,90	1 571,47	21,05

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.