

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

19 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,56	6,01	18,52	146,78	0,37
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	7,52	30,94	0,51
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,88	0,29	12,31	56,28	5,86
Итого			386	7,16	10,01	49,30	317,73	6,74
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,04	1,57	10,73	70,22	3,62
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/30	8,03	9,46	10,51	159,61	1,74
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,73	0,45	23,94	114,75	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,61	1,29	3,76	29,97	9,59
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	18	1,31	0,35	8,44	43,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,07	0,28	13,25	63,74	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			564	18,79	13,40	80,31	520,04	14,95
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	3,99	3,44	5,51	72,95	0,96
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	55	3,87	3,23	29,27	163,54	0,00
Итого			195	7,86	6,67	34,78	236,49	0,96
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	45	5,65	5,28	0,69	73,07	0,84
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2,08	3,41	16,77	106,28	8,47
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	29	0,88	0,06	1,84	11,36	1,17
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,24	0,10	8,15	38,48	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,86	0,17	17,42	74,18	3,45
Итого			375	10,71	9,02	44,87	303,37	13,93
Всего				44,52	39,10	209,26	1 377,63	36,58

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

19 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,49	7,39	22,05	177,10	0,44
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,92	0,74	13,17	67,16	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,32	0,03	30,09	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	9,16	37,65	0,53
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,88	0,29	12,38	56,62	5,90
Итого			451	8,43	11,74	56,79	368,62	6,87
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,06	2,69	14,22	98,64	4,78
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,67	10,17	13,08	182,85	1,94
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,31	3,76	24,51	149,55	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,90	1,78	4,13	37,52	14,20
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	21	1,60	0,43	10,30	52,59	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,55	0,34	16,32	78,54	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	10,80	43,15	0,00
Итого			725	23,09	19,17	93,36	642,84	20,92
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,79	4,13	6,60	87,46	1,16
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	5,64	4,70	42,65	238,34	0,00
Итого			250	10,43	8,83	49,25	325,80	1,16
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	55	6,91	6,27	0,96	88,23	1,17
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,46	3,16	19,99	118,45	10,10
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	36	1,09	0,07	2,28	14,04	1,45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,99	0,16	13,09	61,79	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,96	0,19	19,29	82,14	3,82
Итого			442	13,41	9,85	55,61	364,65	16,54
Всего				55,36	49,59	255,01	1 701,91	45,49

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.