

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

3 декабря 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                           |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                         | 100   | 7,56              | 13,63   | 1,74             | 159,97                                   | 0,14                  |
| к/к                           | к/к                 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ                  | 27    | 0,81              | 0,05    | 1,70             | 10,46                                    | 1,08                  |
| к/к                           | к/к                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 14    | 1,02              | 0,39    | 6,98             | 35,56                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                          | 5     | 0,01              | 2,36    | 0,02             | 21,37                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 150   | 0,09              | 0,00    | 5,70             | 23,14                                    | 0,02                  |
| 2008                          |                     | БАНАН СВЕЖИЙ                              | 54    | 0,81              | 0,27    | 11,34            | 51,84                                    | 5,40                  |
| Итого                         |                     |                                           | 350   | 10,30             | 16,70   | 27,48            | 302,34                                   | 6,64                  |
| Обед                          |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ           | 150   | 1,17              | 4,25    | 6,98             | 71,41                                    | 5,25                  |
| 2012                          | 255                 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ  | 50    | 7,42              | 1,99    | 3,46             | 61,67                                    | 0,16                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                | 110   | 6,29              | 5,10    | 28,56            | 185,30                                   | 0,00                  |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ)   | 35    | 0,90              | 2,82    | 2,58             | 39,27                                    | 1,20                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 14    | 1,04              | 0,08    | 6,81             | 32,14                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ       | 29    | 1,89              | 0,25    | 12,11            | 58,27                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С<br>ВИТАМИНОМ "С" | 150   | 0,06              | 0,06    | 6,91             | 28,75                                    | 0,58                  |
| Итого                         |                     |                                           | 538   | 18,77             | 14,55   | 67,41            | 476,81                                   | 7,19                  |
| Полдник                       |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                     | 140   | 3,94              | 3,40    | 5,44             | 72,05                                    | 0,95                  |
| 2008                          |                     | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ                      | 20    | 1,18              | 0,94    | 15,00            | 73,20                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 160   | 5,12              | 4,34    | 20,44            | 145,25                                   | 0,95                  |
| Ужин                          |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ            | 150   | 3,68              | 4,04    | 17,16            | 119,58                                   | 0,34                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 14    | 1,04              | 0,08    | 6,81             | 32,14                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КАКАО С МОЛОКОМ                           | 180   | 4,24              | 3,56    | 12,83            | 101,48                                   | 0,72                  |
| Итого                         |                     |                                           | 344   | 8,96              | 7,68    | 36,80            | 253,20                                   | 1,06                  |
| Всего                         |                     |                                           |       | 43,15             | 43,27   | 152,13           | 1 177,60                                 | 15,84                 |

Повар \_\_\_\_\_ Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

3 декабря 2025 г.

Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                           |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                         | 130   | 8,65              | 15,58   | 1,97             | 182,85                                   | 0,16                  |
| к/к                           | к/к                 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ                  | 33    | 1,00              | 0,07    | 2,10             | 12,95                                    | 1,34                  |
| к/к                           | к/к                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 16    | 1,21              | 0,47    | 8,28             | 42,21                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                          | 5     | 0,01              | 2,36    | 0,02             | 21,37                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 180   | 0,10              | 0,00    | 7,30             | 29,55                                    | 0,02                  |
| 2008                          |                     | БАНАН СВЕЖИЙ                              | 54    | 0,81              | 0,27    | 11,30            | 51,67                                    | 5,38                  |
| Итого                         |                     |                                           | 418   | 11,78             | 18,75   | 30,97            | 340,60                                   | 6,90                  |
| Обед                          |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ           | 200   | 1,57              | 5,84    | 9,46             | 97,35                                    | 7,00                  |
| 2012                          | 255                 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ  | 70    | 9,89              | 2,91    | 4,58             | 84,30                                    | 0,21                  |
| 2012                          | 348                 | СОУС ТОМАТНЫЙ №348                        | 30    | 0,36              | 0,89    | 1,99             | 17,85                                    | 0,88                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                | 130   | 7,42              | 6,02    | 33,70            | 218,65                                   | 0,00                  |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ)   | 50    | 1,36              | 5,15    | 3,48             | 65,63                                    | 1,80                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 18    | 1,36              | 0,11    | 8,98             | 42,36                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ       | 36    | 2,35              | 0,31    | 15,07            | 72,52                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С<br>ВИТАМИНОМ "С" | 180   | 0,07              | 0,07    | 13,59            | 55,65                                    | 0,70                  |
| Итого                         |                     |                                           | 714   | 24,38             | 21,30   | 90,85            | 654,31                                   | 10,59                 |
| Полдник                       |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                     | 150   | 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                         |                     |                                           | 200   | 8,95              | 2,55    | 45,50            | 245,00                                   | 2,00                  |
| Ужин                          |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ            | 200   | 4,92              | 4,63    | 23,25            | 154,15                                   | 0,45                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 18    | 1,36              | 0,11    | 8,98             | 42,36                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                           | 200   | 3,14              | 2,66    | 10,97            | 81,28                                    | 0,54                  |
| Итого                         |                     |                                           | 418   | 9,42              | 7,40    | 43,20            | 277,79                                   | 0,99                  |
| Всего                         |                     |                                           |       | 54,53             | 50,00   | 210,52           | 1 517,70                                 | 20,48                 |

Повар \_\_\_\_\_ Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.