

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,37	5,89	19,77	149,95	0,36
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,36	0,53	9,35	47,64	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,75	0,04	34,00	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,03	1,68	8,09	56,04	0,36
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	78	0,31	0,31	7,69	36,86	7,84
Итого			401	8,09	12,16	44,94	324,49	8,56
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	6,74	8,16	4,08	116,62	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	2,91	16,19	100,60	7,92
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35	0,60	1,83	2,98	30,90	1,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,04	0,08	6,84	32,29	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,93	0,26	12,33	59,33	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,16	24,63	0,00
Итого			543	14,31	15,70	53,14	412,37	22,59
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,02	3,46	6,65	74,85	0,74
		ПАСТИЛА	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			185	4,02	3,46	6,65	74,85	0,74
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	110/30	15,46	13,60	33,16	319,63	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,04	0,08	6,84	32,29	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	6,48	27,02	0,54
Итого			334	16,64	13,68	46,48	378,94	1,02
Всего				43,06	45,00	151,21	1 190,65	32,91

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,37	5,89	19,77	149,95	0,36
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,36	0,53	9,35	47,64	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,75	0,04	34,00	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,03	1,68	8,09	56,04	0,36
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	78	0,31	0,31	7,69	36,86	7,84
Итого			401	8,09	12,16	44,94	324,49	8,56
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	6,74	8,16	4,08	116,62	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	2,91	16,19	100,60	7,92
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35	0,60	1,83	2,98	30,90	1,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,04	0,08	6,84	32,29	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,93	0,26	12,33	59,33	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,16	24,63	0,00
Итого			543	14,31	15,70	53,14	412,37	22,59
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,02	3,46	6,65	74,85	0,74
		ПАСТИЛА	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			185	4,02	3,46	6,65	74,85	0,74
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	110/30	15,46	13,60	33,16	319,63	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,04	0,08	6,84	32,29	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	6,48	27,02	0,54
Итого			334	16,64	13,68	46,48	378,94	1,02
Всего				43,06	45,00	151,21	1 190,65	32,91

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.