

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

5 ноября 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	130	12,44	24,07	2,26	275,58	0,17
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,52	15,53	1,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,56	0,60	10,68	54,41	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,44	0,04	40,28	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	10,59	42,60	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	88	1,32	0,44	18,43	84,26	8,78
Итого			434	16,63	29,63	44,52	512,66	10,57
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,18	3,08	7,76	64,11	5,34
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,01	3,46	4,96	83,31	0,17
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	4,78	21,88	0,76
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,00	0,08	6,56	30,97	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,14	0,28	13,70	65,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	11,11	45,53	0,60
Итого			555	19,17	12,10	77,43	497,00	6,87
Полдник								
2008	435	КЕФИР	143	4,16	3,59	5,74	76,05	1,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,74	3,12	28,29	158,08	0,00
Итого			193	7,90	6,71	34,03	234,13	1,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,48	6,37	22,37	164,51	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,00	0,08	6,56	30,97	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,29	4,39	19,02	138,30	0,84
Итого			343	10,77	10,84	47,95	333,78	1,24
Всего				54,47	59,28	203,93	1 577,57	19,68

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

5 ноября 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	150	14,19	27,50	2,59	314,87	0,19
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,50	0,10	3,15	19,42	2,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,70	12,49	63,68	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,17	0,04	37,85	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,82	51,67	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	87	1,31	0,44	18,37	83,96	8,75
Итого			496	18,95	32,91	49,46	571,45	10,96
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,58	4,07	10,37	85,01	7,03
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,65	4,57	6,63	110,70	0,22
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,40	1,55	2,21	24,62	0,89
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,80	31,32	1,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,28	0,10	8,45	39,87	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,66	0,35	17,06	82,10	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	22,98	93,19	0,70
Итого			737	24,79	16,79	108,20	685,46	9,99
Полдник								
2008	435	КЕФИР	172	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,04	4,20	38,06	212,68	0,00
Итого			242	10,44	4,38	45,26	268,48	1,80
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,95	6,79	29,74	203,59	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,28	0,10	8,45	39,87	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,93	3,27	16,68	113,11	0,64
Итого			417	11,16	10,16	54,87	356,57	1,17
Всего				65,34	64,24	257,79	1 881,96	23,92

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.