

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

6 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,59	6,45	20,44	159,01	0,59
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,39	1,82	13,26	79,54	0,39
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Итого			425	8,91	13,38	53,82	375,34	10,98
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	60	8,54	9,81	4,27	139,52	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	4,20	15,66	109,91	7,60
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,66	1,46	3,22	28,73	1,58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,98	0,08	6,45	30,45	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,28	13,63	65,56	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,76	46,99	0,00
Итого			555	16,30	18,29	59,55	469,16	22,38
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	172	5,17	6,89	7,23	111,92	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,40	6,40	29,20	164,00	0,00
Итого			212	7,57	13,29	36,43	275,92	0,00
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	110/30	13,85	13,06	39,04	331,24	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,98	0,08	6,45	30,45	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,01	11,42	47,13	0,84
Итого			333	14,98	13,15	56,91	408,82	1,37
Всего				47,76	58,11	206,71	1 529,24	34,73

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

МЕНЮ

6 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,44	7,91	24,10	190,22	0,70
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,70	12,45	63,49	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,82	2,18	15,40	93,16	0,47
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			489	10,51	15,32	61,79	431,27	11,17
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,51	4,02	7,31	72,06	10,01
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,36	12,73	5,82	183,05	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,50	18,53	125,80	9,00
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,98	2,47	4,78	45,42	2,35
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,29	0,10	8,49	40,08	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,67	0,36	17,12	82,37	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,90	55,57	0,00
Итого			707	20,53	24,18	75,95	604,35	21,36
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	172	5,17	6,89	7,23	111,91	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,40	6,40	29,20	164,00	0,00
Итого			212	7,57	13,29	36,43	275,91	0,00
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	145/30	17,48	16,27	45,29	400,75	0,61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,29	0,10	8,49	40,08	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,17	0,01	12,93	53,39	0,90
Итого			392	18,94	16,38	66,71	494,22	1,51
Всего				57,55	69,17	240,88	1 805,75	34,04

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.