

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

7 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,03	7,06	20,31	165,39	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,73	13,02	66,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,40	0,04	39,87	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,12	0,00	9,96	41,00	0,67
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Итого			430	7,48	12,59	53,11	359,51	11,06
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,21	3,60	11,17	91,02	3,75
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/30	7,57	10,30	7,98	155,15	1,43
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,12	0,49	26,44	126,77	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,63	2,04	3,28	34,96	10,03
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,47	0,12	9,70	45,78	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,12	0,28	13,56	65,27	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
Итого			581	19,12	16,83	83,75	565,39	15,21
Полдник								
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,44	3,83	7,35	82,69	0,82
Итого			200	8,69	9,83	34,35	257,69	0,82
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	10	0,12	4,02	0,69	39,40	0,84
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,16	4,70	17,45	120,94	8,81
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,51	15,48	1,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	0,66	0,05	4,35	20,52	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			349	5,04	9,03	43,18	273,74	14,85
Всего				40,33	48,28	214,39	1 456,33	41,94

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

7 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,99	8,68	24,33	199,92	0,49
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,01	11,64	48,01	0,82
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			490	8,45	13,95	58,66	397,83	11,31
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,29	4,35	14,92	117,43	5,00
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,17	12,25	9,51	185,17	1,77
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,79	4,18	27,23	166,17	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,94	3,01	4,86	51,68	14,86
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,47	0,12	9,65	45,54	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	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			739	23,31	24,26	97,03	703,14	21,63
Полдник								
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
Итого			250	10,35	11,30	37,10	288,00	3,00
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	15	0,16	5,02	0,96	49,76	1,17
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,58	3,90	20,87	129,10	10,54
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	2,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,06	0,09	6,95	32,79	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			409	6,30	9,31	52,13	317,05	17,71
Всего				48,41	58,82	244,92	1 706,02	53,65

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