

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,57	0,61	10,75	54,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,50	0,04	40,80	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,01	2,49	12,38	84,84	0,48
Итого			326	8,03	10,54	36,19	273,42	1,08
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,92	3,48	6,24	76,20	6,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,15	4,92	4,08	97,95	1,38
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,82	3,56	11,83	86,86	5,68
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,68	3,26	39,34	1,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,30	34,45	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,75	0,23	11,18	53,77	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,44	45,74	0,00
Итого			571	19,30	14,96	55,33	434,31	14,59
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,05	3,49	5,58	73,98	0,98
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Итого			180	6,41	5,37	35,58	220,38	0,98
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	105	11,97	10,35	21,63	229,78	0,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,90	0,07	5,93	27,99	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	11,81	48,67	0,80
Итого			297	13,02	10,42	39,37	306,44	1,24
Всего				46,76	41,29	166,47	1 234,55	17,89

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,81	0,70	12,39	63,17	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	14,99	101,93	0,57
Итого			389	9,50	11,32	43,04	314,05	1,29
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,56	4,64	8,32	101,58	8,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,29	6,51	5,47	130,46	1,82
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,48	4,32	16,24	112,80	4,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,41	3,24	36,76	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,41	0,11	9,26	43,68	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,43	0,32	15,59	75,01	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,98	55,89	0,00
Итого			715	25,72	18,31	72,10	556,18	15,34
Полдник								
2008	435	КЕФИР	155	4,49	3,87	6,19	81,99	1,08
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Итого			195	6,85	5,75	36,19	228,39	1,08
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	145	16,14	14,12	28,79	310,04	0,59
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,41	0,11	9,26	43,68	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,17	0,01	12,98	53,57	0,90
Итого			363	17,72	14,24	51,03	407,29	1,49
Всего				59,79	49,62	202,36	1 505,91	19,20

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