

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Васильевна/

МЕНЮ

10 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,66	13,95	6,79	191,23	0,76
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	26	0,50	2,32	2,01	31,06	1,83
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,31	0,51	9,00	45,85	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	7,47	30,23	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	0,27	0,27	6,69	32,06	6,82
Итого			379	11,85	19,11	31,98	349,13	9,43
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,15	2,11	8,52	57,95	5,32
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,55	7,92	7,14	130,06	0,08
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,48	0,04	4,97	22,58	0,76
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			557	18,07	14,60	85,40	545,20	9,16
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,20	3,62	5,80	76,79	1,01
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	12,75	18,00	81,00	125,00	0,00
Итого			200	16,95	21,62	86,80	201,79	1,01
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,35	4,16	20,18	136,03	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,16	4,31	17,50	130,83	0,84
Итого			345	10,65	8,56	45,21	302,38	1,24
Всего				57,52	63,89	249,39	1398,50	20,84

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

МЕНЮ

10 декабря 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	11,28	16,09	8,57	224,25	0,84
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	44	0,83	3,90	3,37	52,12	3,07
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,64	0,63	11,24	57,27	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	10,67	43,05	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,27	0,27	6,71	32,18	6,85
Итого			461	14,13	22,95	40,58	427,57	10,78
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,43	1,62	9,72	59,81	6,75
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	80	9,48	10,37	8,15	164,02	0,11
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,70	1,14	3,73	28,66	1,67
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,33	29,46	1,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,54	0,13	10,15	47,92	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,67	0,36	17,10	82,30	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,09	77,00	3,58
Итого			760	23,15	18,56	106,57	687,17	13,26
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,02	4,33	6,92	91,70	1,21
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,53	2,61	45,05	221,59	0,06
Итого			250	9,55	6,94	51,97	313,29	1,27
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,79	4,85	27,08	175,82	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,54	0,13	10,15	47,92	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,68	3,13	14,92	103,46	0,64
Итого			420	11,01	8,11	52,15	327,20	1,17
Всего				57,84	56,56	251,27	1 755,23	26,48

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