

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

11 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,49	6,93	26,85	192,27	0,40
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,51	9,09	46,35	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,44	0,04	40,28	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,12	0,00	9,96	40,99	0,68
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,82	47,10	10,02
Итого			425	7,37	12,28	55,76	366,99	11,10
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,14	3,21	5,67	56,28	2,77
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,56	4,36	5,95	105,69	0,22
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	39	0,31	0,04	0,67	5,10	1,96
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,94	0,08	6,18	29,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,88	0,25	12,07	58,05	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,91	47,64	0,00
Итого			584	20,53	12,64	75,75	499,91	4,95
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,40	6,40	29,20	164,00	0,00
Итого			190	6,62	10,04	36,18	242,57	0,78
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	22	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,77	11,59	11,41	158,07	7,54
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,94	0,08	6,18	29,15	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			344	6,17	14,16	35,92	296,21	11,14
Всего				40,69	49,12	203,61	1 405,68	27,97

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
11 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,56	6,74	32,16	216,09	0,4
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,60	0,62	10,96	55,86	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,17	0,04	37,81	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,01	11,73	48,37	0,82
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Итого			486	8,74	11,94	64,69	405,14	11,29
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,60	4,23	7,54	74,80	3,68
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,55	4,45	5,89	106,20	0,22
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	49	0,39	0,05	0,84	6,41	2,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,05	38,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,35	0,31	15,05	72,40	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,94	55,72	0,00
Итого			685	21,81	13,84	84,61	551,53	6,37
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,40	6,40	29,20	164,00	0,00
Итого			220	7,46	10,77	37,58	258,28	0,94
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,41	15,89	14,65	212,76	9,98
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			420	10,05	20,83	45,19	409,31	13,98
Всего				48,06	57,38	232,07	1 624,26	32,58

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.