

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

MEHIO

12 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	125	9,50	20,56	3,53	237,46	0,79
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,56	2,63	2,27	35,15	2,07
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	4,58	0,04	41,56	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,11	0,00	9,90	40,04	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	28	0,11	0,11	2,78	13,33	2,84
Итого			364	11,81	28,46	28,80	419,94	5,72
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,09	2,77	8,01	61,68	4,93
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,51	4,38	17,10	118,21	8,30
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	35/30	9,51	6,82	4,19	115,73	9,23
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	10	0,09	2,16	0,52	21,96	0,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,19	0,10	7,81	36,84	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,06	0,27	13,19	63,45	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,83	47,30	0,00
Итого			542	16,45	16,50	62,65	465,17	22,72
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	169	5,06	6,74	7,08	109,54	0,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			219	9,31	12,74	34,08	284,54	0,00
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,75	4,79	22,88	150,14	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,19	0,10	7,81	36,84	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,35	4,43	19,72	141,60	0,84
Итого			346	10,29	9,32	50,41	328,58	1,25
Всего				47,86	67,02	175,94	1 498,23	29,69

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Люрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

12 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	145	10,65	23,87	4,12	274,18	0,93
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,51	3,50
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,17	0,04	37,84	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,84	51,76	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	28	0,11	0,11	2,79	13,39	2,85
Итого			428	13,34	33,18	33,92	489,08	7,30
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,40	3,34	9,91	75,69	6,34
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,51	4,23	17,09	116,80	8,30
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/30	8,78	6,58	0,49	107,17	6,99
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	10	0,13	2,99	0,76	30,45	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,12	9,80	46,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,59	0,34	16,56	79,66	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,89	55,54	0,00
Итого			639	16,90	17,60	68,50	511,56	22,01
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	169	5,06	6,74	7,08	109,53	0,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			219	9,31	12,74	34,08	284,53	0,00
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,91	6,80	29,90	201,24	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,12	9,80	46,25	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,95	3,30	16,62	113,11	0,64
Итого			420	10,35	10,22	56,32	360,60	1,17
Всего				49,90	73,74	192,82	1 645,77	30,48

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.