

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

12 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120/30	12,78	10,70	35,16	289,92	0,29
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,29	0,50	8,81	44,91	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,53	0,03	32,04	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,45	2,84	10,35	81,50	0,61
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,27	0,27	6,65	31,92	6,79
Итого			392	17,81	17,84	61,00	480,29	7,69
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,62	2,41	10,83	71,89	4,72
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/35	7,87	11,30	10,25	174,22	1,89
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,52	3,12	17,26	107,39	8,41
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,62	1,47	2,69	27,37	9,94
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	17	1,29	0,34	8,26	42,17	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,08	0,28	13,32	64,10	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,53	22,12	0,00
Итого			583	16,00	18,92	68,14	509,26	24,96
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,12	3,55	5,68	75,32	0,99
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,74	6,64	25,20	179,43	0,01
Итого			190	8,86	10,19	30,88	254,75	1,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	4,10	3,96	13,08	105,06	0,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,31	0,11	8,60	40,59	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	5,86	24,62	0,57
Итого			347	5,55	4,07	27,54	170,27	1,12
Всего				48,22	51,02	187,56	1 414,57	34,77

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



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

12 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	140/30	14,29	11,82	38,99	321,69	0,3
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,52	0,59	10,40	53,02	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,72	0,03	24,64	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,03	3,38	12,51	97,44	0,72
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,27	0,27	6,56	31,44	6,69
Итого			445	20,13	18,78	68,49	528,23	7,72
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,16	3,84	13,15	96,44	6,34
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/35	9,49	12,54	10,71	194,22	2,13
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,95	3,32	20,47	123,82	9,99
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,92	2,88	3,42	44,67	14,60
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	22	1,66	0,44	10,66	54,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,63	0,35	16,86	81,10	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,37	25,49	0,00
Итого			732	19,81	23,37	81,64	620,15	33,06
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,93	4,25	6,81	90,19	1,19
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	5,05	6,91	32,92	213,85	0,01
Итого			230	9,98	11,16	39,73	304,04	1,20
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	5,53	4,80	17,08	134,42	0,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,05	0,17	13,46	63,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,37	26,73	0,65
Итого			427	7,73	4,97	36,91	224,67	1,37
Всего				57,65	58,28	226,77	1 677,09	43,35

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