

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
14 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130/30	13,77	13,04	42,42	344,03	0,38
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,20	0,46	8,22	41,92	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,45	1,94	14,44	85,57	0,42
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,04
Итого			435	17,85	20,79	74,96	563,56	10,84
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	155	1,55	4,51	10,90	90,81	4,37
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,12	3,81	15,33	104,32	7,55
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,06	12,25	3,99	166,23	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,63	2,04	3,24	34,73	9,98
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,98	0,16	13,05	61,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
Итого			580	18,59	23,07	72,54	573,45	21,90
Полдник								
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	5,36	10,76	29,08	234,60	0,02
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	102	2,87	2,47	4,75	53,43	0,53
Итого			152	8,23	13,23	33,83	288,03	0,55
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	3,15	3,61	12,07	93,73	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,92	0,07	6,02	28,42	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0,00	12,00	49,47	0,79
Итого			342	4,23	3,68	30,09	171,62	1,17
Всего				48,90	60,77	211,42	1 596,66	34,46

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

14 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150/30	14,98	13,93	46,70	374,40	0,40
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,45	0,56	9,96	50,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,17	0,04	37,85	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,85	2,30	16,72	99,65	0,49
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Итого			485	19,71	21,36	83,22	609,67	10,89
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,02	4,92	13,13	105,29	5,75
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,54	4,41	18,24	123,13	8,97
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,65	11,71	4,37	165,35	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,02	4,91	52,08	15,20
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,87	0,15	12,27	57,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,80	0,37	17,95	86,37	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			701	20,84	24,58	84,85	646,00	29,92
Полдник								
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	5,48	9,68	39,92	268,60	0,02
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	122	3,42	2,95	5,66	63,70	0,63
Итого			172	8,90	12,63	45,58	332,30	0,65
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	4,01	4,18	14,15	110,98	0,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,35	0,11	8,86	41,81	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,17	0,01	12,94	53,44	0,91
Итого			418	5,53	4,30	35,95	206,23	1,40
Всего				54,98	62,87	249,60	1 794,20	42,86

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