

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

17 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	31	0,59	2,75	2,38	36,71	2,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,06	2,43	15,64	97,29	0,52
Итого			346	12,70	16,38	56,53	424,67	2,68
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,65	2,76	19,05	119,81	2,89
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,18	2,44	17,73	101,79	8,96
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,12	5,43	5,19	110,83	1,70
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,48	0,04	4,97	22,58	0,76
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	12,11	48,38	0,00
Итого			615	21,28	11,10	83,93	522,14	14,31
Полдник								
2008	435	КЕФИР	167	4,83	4,17	6,67	88,33	1,17
2018	208	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55	7,77	5,89	25,61	186,86	0,03
Итого			222	12,60	10,06	32,28	275,19	1,20
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	3,75	4,50	12,12	104,54	0,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	8	0,57	0,05	3,76	17,76	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	12,40	50,57	0,50
Итого			338	4,45	4,55	28,28	172,87	0,97
Всего				51,03	42,09	201,02	1 394,87	19,16

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

17 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,56	3,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,03	0,08	6,77	31,97	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,56	2,92	17,90	112,87	0,62
Итого			419	16,38	20,90	62,16	502,99	4,12
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,02	4,16	24,53	159,92	3,72
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,75	31,17	1,15
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,23	5,44	4,52	108,60	1,53
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,86	0,38	18,33	88,21	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,92	55,64	0,00
Итого			743	23,87	10,66	97,89	584,90	24,40
Полдник								
2008	435	КЕФИР	185	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2018	208	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	35	4,73	2,33	21,49	126,21	0,03
Итого			220	10,73	2,53	29,49	188,21	2,03
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,85	4,90	13,83	119,57	0,62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	12,93	52,94	0,59
Итого			410	5,76	4,96	31,78	196,19	1,21
Всего				56,74	39,05	221,32	1 472,29	31,76

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