

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

19 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	7,93	19,87	2,00	218,68	0,17
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,21	0,08	2,54	15,65	1,61
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,80	0,70	12,34	62,88	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	140	0,08	0,00	9,84	39,66	0,02
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,04
Итого			400	11,45	26,00	36,60	428,91	11,84
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,18	3,98	8,36	74,65	5,42
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	1,98	3,24	32,92	1,52
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ, С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/25	8,98	10,18	6,39	153,10	0,28
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,03	37,89	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			585	20,47	21,64	80,61	599,65	7,22
Полдник								
	К/К	ЗЕФИР	70	0,56	0,07	55,86	228,20	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА	186	5,59	7,45	7,83	121,11	0,00
Итого			256	6,15	7,52	63,69	349,31	0,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,56	6,87	23,89	175,41	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,03	37,89	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,50	4,51	19,57	142,51	0,84
Итого			346	11,28	11,48	51,49	355,81	1,24
Всего				49,35	66,64	232,39	1 733,68	20,30

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

/Юрченко Наталья Васильевна/

/Юрченко Наталья Васильевна/

Сад 12 часов



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

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.