

МЕНЮ

20 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,14	5,37	18,65	139,98	0,35
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,35	0,52	9,25	47,16	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,11	1,65	10,01	63,81	0,35
Итого			322	7,62	10,84	37,94	280,87	0,70
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,64	2,60	4,66	76,82	0,17
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,39	2,34	16,83	98,17	8,25
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	55	0,88	2,03	4,50	39,88	2,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,38	0,32	15,26	73,43	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			584	17,34	9,86	62,58	409,89	23,82
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	135	3,98	3,42	6,58	74,00	0,74
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Итого			175	6,34	5,30	36,58	220,40	0,74
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	85	14,51	9,84	14,33	206,20	0,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	8,09	33,59	0,60
Итого			283	16,03	9,95	31,45	282,42	0,74
Всего				47,33	35,95	168,55	1 193,58	26,00

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,47	5,37	24,37	168,34	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,51	0,58	10,35	52,74	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,02	2,57	0,02	23,32	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,97	10,42	69,54	0,42
Итого			403	9,40	10,49	45,16	313,94	0,89
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,00	5,60	9,85	99,22	11,61
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	11,35	3,25	5,53	97,11	0,22
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	2,84	3,19	19,90	120,02	9,74
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	85	1,33	3,40	6,77	63,16	3,29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,69	0,14	11,14	52,59	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,94	0,39	18,83	90,59	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,55	34,18	0,00
Итого			741	22,15	15,97	80,57	556,87	24,86
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	162	4,57	3,94	7,56	85,03	0,84
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Итого			202	6,93	5,82	37,56	231,43	0,84
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	105	18,08	11,56	14,90	239,13	0,19
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,69	0,14	11,14	52,59	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	8,16	33,83	0,60
Итого			327	19,92	11,70	34,20	325,55	0,79
Всего				58,40	43,98	197,49	1 427,79	27,38

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