

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
21 октября 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	100	9,06	15,41	2,00	182,92	0,16
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,96	0,06	2,02	12,39	1,28
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,64	0,63	11,21	57,16	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,25	0,02	20,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,07	0,00	6,31	25,49	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,34	0,34	8,39	40,24	8,56
Итого			387	12,08	18,69	29,95	338,60	10,02
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,25	7,16	7,75	101,16	5,80
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,06	2,49	5,26	75,91	0,17
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,51	1,48	2,55	26,01	1,20
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,25	0,10	8,21	38,75	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,23	0,30	14,26	68,60	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,05	0,05	6,42	26,62	0,48
Итого			550	19,64	16,68	73,01	522,35	7,65
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,64	4,00	6,39	84,72	1,12
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			180	5,84	7,20	20,99	166,72	1,12
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,91	4,21	17,20	122,43	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,25	0,10	8,21	38,75	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,04	4,23	13,95	115,43	0,85
Итого			346	10,20	8,54	39,36	276,61	1,25
Всего				47,76	51,11	163,31	1 304,28	20,04

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 октября 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,25	16,35	2,31	197,59	0,19
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,18	0,08	2,48	15,27	1,58
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,73	13,02	66,35	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,14	0,02	19,43	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	7,36	29,78	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,34	0,34	8,39	40,24	8,56
Итого			450	13,77	19,64	33,58	368,66	10,35
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,67	10,85	10,12	145,47	7,57
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,74	3,00	6,85	97,82	0,22
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	55	0,77	1,27	3,67	30,02	1,96
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,61	0,13	10,56	49,82	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,78	0,37	17,78	85,56	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,06	0,06	13,24	54,11	0,60
Итого			708	25,05	21,70	95,92	681,45	10,35
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Итого			230	9,00	8,20	44,50	267,00	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,24	4,79	23,15	156,58	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,61	0,13	10,56	49,82	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,71	3,16	12,02	92,23	0,64
Итого			421	10,56	8,08	45,73	298,63	1,17
Всего				58,38	57,62	219,73	1 615,74	23,87

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.