

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,63	6,49	19,03	153,49	0,38
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,93	0,75	13,21	67,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,53	0,03	32,04	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,12	0,00	7,19	29,82	0,58
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	65	0,26	0,26	6,41	30,73	6,54
Итого			396	6,96	11,03	45,87	313,44	7,50
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,09	1,75	10,97	73,04	3,72
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/30	8,01	9,99	10,55	164,18	1,63
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4,11	0,49	26,37	126,46	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,70	1,48	2,81	28,29	11,13
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	20	1,50	0,40	9,64	49,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,36	0,31	15,14	72,84	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,29	33,17	0,00
Итого			596	19,77	14,42	83,77	547,18	16,48
Полдник								
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	1,85	2,00	13,83	80,81	0,10
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	55	4,02	3,35	30,37	169,72	0,00
Итого			205	5,87	5,35	44,20	250,53	0,10
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	160	2,69	5,42	17,83	131,83	12,75
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,03	47,35	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			360	5,12	5,72	46,04	256,58	16,35
Всего				37,72	36,52	219,88	1 367,73	40,43

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,48	7,63	21,72	178,03	0,46
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,57	0,03	32,34	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	9,08	37,48	0,62
08		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	65	0,26	0,26	6,39	30,64	6,52
Итого			460	8,14	12,33	52,64	357,09	7,60
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,38	2,99	15,13	106,41	5,03
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,64	10,46	12,47	182,90	1,94
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,65	4,05	26,41	161,18	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	65	1,04	1,95	4,37	40,81	16,56
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,89	0,50	12,12	61,83	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,00	0,40	19,19	92,33	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	10,59	42,36	0,00
Итого			750	24,60	20,35	100,28	687,82	23,53
Полдник								
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,12	2,35	15,98	93,73	0,12
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	5,59	4,66	42,21	235,90	0,00
Итого			260	7,71	7,01	58,19	329,63	0,12
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,29	4,86	20,75	141,45	15,33
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,19	15,33	72,33	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,12	85,65	3,98
Итого			430	6,62	5,25	56,20	299,43	19,31
Всего				47,07	44,94	267,31	1 673,97	50,56

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.