



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

22 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,35	5,96	16,91	139,36	0,58
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,61	0,04	32,73	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,24	1,82	8,38	59,33	0,39
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	53	0,79	0,26	11,12	50,82	5,29
Итого			378	8,90	12,23	46,73	334,64	6,26
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	7,49	9,16	4,37	129,74	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,45	3,30	16,80	106,82	8,18
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35	0,52	2,49	2,48	34,57	1,24
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,11	0,28	13,51	65,01	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,05	24,19	0,00
Итого			552	15,39	17,78	55,30	443,85	22,62
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	130	4,00	5,34	5,61	86,76	0,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	3,97	5,61	25,21	163,39	0,00
Итого			180	7,97	10,95	30,82	250,15	0,00
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	110/30	13,09	12,17	29,91	283,88	0,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	6,30	26,11	0,44
Итого			335	14,34	12,26	43,74	345,51	0,88
Всего				46,60	53,22	176,59	1 374,15	29,76

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



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

22 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,24	7,39	20,51	170,54	0,70
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,80	0,70	12,35	62,95	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,54	0,03	32,06	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,64	2,18	10,01	70,84	0,47
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	53	0,79	0,26	11,05	50,53	5,26
Итого			442	10,49	14,07	53,95	386,92	6,43
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,60	4,69	7,72	80,44	10,67
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	9,96	12,08	5,76	171,37	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	2,88	4,06	19,86	127,81	9,67
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,78	2,86	3,78	44,28	1,88
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,13	10,17	47,98	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,66	0,35	17,01	81,85	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,55	30,16	0,00
Итого			700	19,43	24,17	71,85	583,89	22,22
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,34	7,12	7,48	115,69	0,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	3,97	5,61	25,21	163,39	0,00
Итого			230	9,31	12,73	32,69	279,08	0,00
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	140/30	16,64	15,29	34,99	347,08	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,13	10,17	47,98	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	7,23	29,96	0,49
Итого			390	18,33	15,42	52,39	425,02	1,01
Всего				57,56	66,39	210,88	1 674,91	29,66

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