



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,69	0,65	11,57	58,95	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,72	2,30	8,31	65,60	0,47
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	62	0,94	0,31	13,11	59,92	6,24
Итого			389	8,80	10,33	46,05	314,87	7,31
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,92	3,48	6,24	76,20	6,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	7,48	5,28	2,92	89,61	1,15
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,43	16,45	106,31	8,03
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,53	3,27	3,13	44,00	1,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,27	0,10	8,36	39,47	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,93	0,26	12,36	59,49	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,65	22,57	0,00
Итого			576	18,51	15,82	55,11	437,65	16,65
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,55	3,92	6,28	83,17	1,10
	К/К	ЗЕФИР	20	0,16	0,02	15,96	65,20	0,00
Итого			170	4,71	3,94	22,24	148,37	1,10
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	150	13,30	11,16	13,64	210,69	0,43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	5,94	24,76	0,50
Итого			342	14,38	11,24	25,85	265,05	0,93
Всего				46,40	41,33	149,25	1 165,94	25,99

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

МЕНЮ

24 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,05	0,79	14,04	71,55	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,32	2,79	9,87	78,84	0,56
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	62	0,93	0,31	13,06	59,70	6,22
Итого			454	10,43	11,55	52,63	359,04	7,50
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,56	4,64	8,32	101,58	8,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	105	10,01	8,15	4,05	130,30	1,63
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,32	5,79	21,76	151,15	5,36
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,53	3,02	3,13	41,79	1,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,59	0,13	10,49	49,49	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,76	0,37	17,66	84,98	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,58	26,30	0,00
Итого			728	24,77	22,10	71,99	585,59	16,46
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,05	4,35	6,96	92,24	1,22
	К/К	ЗЕФИР	50	0,40	0,05	39,90	163,00	0,00
Итого			230	5,45	4,40	46,86	255,24	1,22
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	180	17,71	14,62	20,81	289,28	0,64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,59	0,13	10,49	49,49	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	6,41	26,79	0,56
Итого			401	19,44	14,75	37,71	365,56	1,20
Всего				60,09	52,80	209,19	1 565,43	26,38

Повар _____

Мартазева О.С./ Лосева С.Н.