

МЕНЮ

24 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	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	1,62	0,62	11,07	56,43	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,44	0,04	40,28	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,89	2,40	8,07	66,33	0,47
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	55	0,88	0,29	12,32	56,34	5,87
Итого			382	8,84	10,69	44,52	312,38	6,94
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,92	3,48	6,24	76,20	6,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	85	7,94	6,42	3,54	104,41	1,83
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,85	3,10	12,20	84,33	5,90
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	3,02	3,22	42,19	1,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,17	0,10	7,72	36,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,83	0,24	11,74	56,48	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,96	23,81	0,00
Итого			568	18,26	16,36	50,62	423,85	15,24
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,27	3,68	5,88	77,95	1,03
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	14	0,83	2,22	10,11	56,77	0,00
Итого			164	5,10	5,90	15,99	134,72	1,03
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	150	12,56	10,85	15,15	211,40	0,91
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,94	0,08	6,18	29,15	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	5,50	23,19	0,61
Итого			342	13,62	10,93	26,83	263,74	1,52
Всего				45,82	43,88	137,96	1 134,69	24,73

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,92	0,74	13,13	66,92	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,98	0,04	36,05	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,23	2,73	9,75	77,34	0,56
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	58	0,87	0,29	12,24	55,94	5,83
Итого			449	10,14	11,27	50,78	347,80	7,11
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,56	4,64	8,32	101,58	8,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	10,61	7,95	4,67	133,65	2,22
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,53	4,41	16,56	115,06	4,08
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,96	3,23	41,68	1,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,12	9,79	46,22	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,58	0,34	16,55	79,62	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,64	26,58	0,00
Итого			714	24,32	20,42	65,76	544,39	15,81
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,73	4,08	6,53	86,50	1,14
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	34	2,04	5,44	24,80	139,30	0,00
Итого			194	6,77	9,52	31,33	225,80	1,14
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	180	16,98	14,39	20,04	281,59	1,23
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,12	9,79	46,22	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	6,38	26,74	0,62
Итого			400	18,61	14,51	36,21	354,55	1,85
Всего				59,84	55,72	184,08	1 472,54	25,91

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.