

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,57	14,73	7,35	200,37	0,69
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	29	0,55	2,59	2,24	34,65	2,04
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,85	0,72	12,68	64,62	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,20	0,02	19,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	7,31	29,65	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,96	33,37	7,10
Итого			399	12,37	20,52	36,56	382,59	9,85
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,18	1,70	7,59	50,98	5,43
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,44	7,15	7,71	124,97	0,08
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,86	18,20	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,36	34,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,73	0,15	14,81	63,07	2,93
Итого			555	17,80	13,39	82,36	521,44	9,21
Полдник								
2008	435	КЕФИР	130	3,87	3,33	5,33	70,64	0,93
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,20	5,76	23,66	179,83	0,04
Итого			180	12,07	9,09	28,99	250,47	0,97
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,04	3,67	18,03	121,81	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,36	34,73	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,77	4,04	16,56	122,96	0,82
Итого			345	9,93	7,80	41,95	279,50	1,21
Всего				52,17	50,80	189,86	1 434,00	21,24

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	135	10,61	16,22	8,46	222,37	0,79
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	49	0,92	4,32	3,74	57,80	3,40
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,17	0,84	14,87	75,79	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,16	0,02	19,59	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,76	39,45	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,97	33,44	7,12
Итого			468	14,09	23,82	43,82	448,44	11,33
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,53	1,86	9,95	63,19	7,00
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	80	9,74	10,24	9,64	169,70	0,11
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,03	28,26	1,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,44	0,12	9,44	44,55	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,88	0,18	17,80	75,76	3,52
Итого			707	22,50	17,49	102,06	655,95	11,78
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,65	4,01	6,41	84,92	1,12
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	10,19	5,60	30,61	214,72	0,06
Итого			230	14,84	9,61	37,02	299,64	1,18
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,34	4,86	24,07	161,91	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	0,12	9,44	44,55	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,59	3,04	13,85	98,05	0,62
Итого			420	10,37	8,02	47,36	304,51	1,14
Всего				61,80	58,94	230,26	1 708,54	25,43

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.