



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

28 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	115/30	11,13	10,41	32,00	267,93	0,27
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,80	0,70	12,33	62,87	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,20	0,02	19,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	4,76	19,94	0,47
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	50	0,77	0,26	10,78	49,28	5,13
Итого			374	13,82	13,57	59,89	419,95	5,87
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,60	2,38	9,80	67,57	4,65
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	6,31	8,36	4,32	117,69	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,15	2,27	15,15	89,81	7,42
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,58	2,70	1,87	35,00	9,19
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	21	1,55	0,41	9,96	50,84	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,94	0,26	12,43	59,83	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,16	20,64	0,00
Итого			535	14,13	16,38	58,69	441,38	21,26
Полдник								
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,13	0,98	16,80	80,25	0,75
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,72	4,40	22,93	146,02	0,01
Итого			200	4,85	5,38	39,73	226,27	0,76
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	3,55	2,76	12,46	89,46	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,17	0,10	7,69	36,30	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,86	0,17	17,37	73,96	3,44
Итого			345	5,58	3,03	37,52	199,72	3,85
Всего				38,38	38,36	195,83	1 287,32	31,74

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



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

28 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130/30	12,27	10,82	35,21	289,09	0,28
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,11	0,82	14,46	73,73	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,01	0,02	18,27	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	5,36	22,46	0,50
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,33	0,33	8,02	38,49	8,19
Итого			453	14,85	13,98	63,07	442,04	8,97
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,12	3,36	12,73	90,23	6,15
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,37	11,46	6,31	165,67	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,52	2,55	17,81	104,54	8,74
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,86	4,00	3,18	53,51	13,67
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	25	1,91	0,51	12,27	62,64	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,43	0,32	15,58	74,94	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,19	24,75	0,00
Итого			687	19,21	22,20	74,07	576,28	28,56
Полдник								
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	4,83	5,43	32,36	197,43	0,01
Итого			250	6,18	6,60	52,52	293,73	0,91
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	4,66	3,70	15,96	116,34	0,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,93	0,16	12,66	59,76	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,95	0,19	19,28	82,10	3,82
Итого			425	7,54	4,05	47,90	258,20	4,37
Всего				47,78	46,83	237,56	1 570,25	42,81

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