

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 декабря 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,13	5,74	23,77	167,84	0,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,43	0,55	9,77	49,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,21	1,82	8,85	61,12	0,39
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,94	38,06	8,10
Итого			404	9,11	11,73	50,36	346,72	8,89
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	50	6,80	8,48	3,99	119,41	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,22	16,65	105,44	8,10
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35	0,58	2,00	2,88	31,95	1,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,92	0,07	6,02	28,42	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
Итого			537	14,41	16,49	53,60	421,50	22,72
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,98
		ПАСТИЛА	17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			197	5,32	4,59	8,80	99,00	0,98
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130/30	15,91	14,18	31,70	320,57	0,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,92	0,07	6,02	28,42	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	7,01	28,85	0,40
Итого			352	16,93	14,25	44,73	377,84	0,86
Всего				45,77	47,06	157,49	1 245,06	33,45

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 декабря 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,22	7,19	28,47	204,22	0,47
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,67	0,65	11,43	58,29	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,62	0,04	32,78	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,63	2,18	10,14	71,34	0,47
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,89	37,84	8,05
Итого			467	10,86	13,96	57,97	404,47	8,99
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,69	4,74	8,16	83,00	10,70
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,20	11,26	5,33	159,15	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,87	4,08	19,64	127,10	9,56
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	55	0,90	2,71	4,37	45,71	2,17
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,18	0,10	7,78	36,72	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,45	0,33	15,72	75,63	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,61	30,44	0,00
Итого			688	18,29	23,22	68,61	557,75	22,43
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
		ПАСТИЛА	43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			243	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150/30	17,87	15,79	33,33	350,03	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,18	0,10	7,78	36,72	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	7,48	30,95	0,52
Итого			396	19,18	15,89	48,59	417,70	1,02
Всего				54,43	58,37	185,27	1 492,92	35,44

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.