

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

22 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,57	0,61	10,75	54,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,50	0,04	40,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,14	0,00	4,73	20,16	0,63
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	57	0,85	0,28	11,89	54,37	5,66
Итого			383	6,01	8,33	40,43	263,11	6,89
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,92	3,48	6,24	76,20	6,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	8,87	5,80	3,54	102,48	1,70
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,03	3,57	13,86	95,92	6,74
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,53	3,56	3,10	46,52	1,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,18	0,10	7,76	36,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,75	0,23	11,18	53,77	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,28	21,12	0,00
Итого			581	19,28	16,74	50,96	432,61	15,90
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,12	3,56	5,69	75,38	1,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,33	6,11	27,49	178,18	0,00
Итого			190	8,45	9,67	33,18	253,56	1,00
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	150	9,71	9,35	14,83	184,18	0,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,90	0,07	5,93	27,99	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,95	2,50	9,02	71,09	0,50
Итого			342	13,56	11,92	29,78	283,26	1,05
Всего				47,30	46,66	154,35	1 232,54	24,84

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

22 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,85	0,72	12,67	64,61	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,84	0,04	34,85	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	5,60	23,63	0,65
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	57	0,85	0,28	11,88	54,29	5,66
Итого			447	6,96	8,37	45,81	288,93	7,03
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,56	4,64	8,32	101,58	8,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	11,80	8,16	4,53	139,62	2,18
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,83	4,92	18,51	128,59	4,56
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,52	3,01	3,07	41,43	1,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,43	0,12	9,41	44,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,49	0,33	15,94	76,72	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,49	25,95	0,00
Итого			747	25,63	21,18	66,27	558,29	16,18
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,58	3,95	6,32	83,68	1,11
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,33	6,11	27,49	178,18	0,00
Итого			210	8,91	10,06	33,81	261,86	1,11
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	180	12,90	12,13	19,95	243,21	0,79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,43	0,12	9,41	44,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,28	2,77	10,19	79,71	0,56
Итого			399	17,61	15,02	39,55	367,32	1,35
Всего				59,11	54,63	185,44	1 476,40	25,67

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