



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	115	9,65	14,28	7,23	196,03	0,69
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	26	0,49	2,28	1,97	30,50	1,79
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	8,87	35,79	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,30	0,30	7,25	34,75	7,39
Итого			386	12,04	19,92	35,62	371,91	9,89
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,08	1,70	7,85	51,38	4,99
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	65	7,29	7,41	6,71	122,79	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	4,51	20,78	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,03	33,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,05	0,27	13,14	63,23	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			560	17,58	13,66	82,70	524,13	8,84
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,23	3,65	5,83	77,28	1,02
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			160	5,41	4,59	20,83	150,48	1,02
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,96	4,28	19,83	133,35	0,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,03	33,15	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,33	3,69	16,58	117,97	0,76
Итого			344	9,36	8,06	43,44	284,47	1,12
Всего				44,39	46,23	182,59	1 330,99	20,87

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
24 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	135	11,11	16,61	8,20	226,75	0,79
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	42	0,80	3,74	3,24	50,02	2,94
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,77	0,68	12,13	61,85	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	10,85	43,71	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,29	0,29	7,18	34,44	7,33
Итого			456	14,07	23,80	41,62	439,21	11,08
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	1,83	9,85	61,94	6,66
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	85	9,60	11,53	8,56	176,43	0,11
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,69	1,33	3,81	30,68	1,65
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	0,06	6,42	29,80	1,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,47	0,12	9,69	45,71	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,53	0,34	16,22	78,03	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,20	77,50	3,60
Итого			762	23,05	20,09	106,05	698,09	13,17
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,72	4,07	6,51	86,28	1,14
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			210	7,67	6,42	44,01	269,28	1,14
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,26	4,88	25,96	168,42	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,47	0,12	9,69	45,71	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,33	2,83	14,68	98,35	0,57
Итого			419	10,06	7,83	50,33	312,48	1,05
Всего				54,85	58,14	242,01	1 719,06	26,44

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