

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

25 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,47	5,70	13,57	123,98	0,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,65	0,64	11,31	57,64	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,95	3,35	12,06	95,16	0,69
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,29	0,29	7,07	33,93	7,22
Итого			397	10,39	14,93	44,06	355,59	8,45
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,41	2,18	10,00	65,72	4,18
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	9,66	8,80	15,15	178,86	7,92
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	1,01	3,24	24,20	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,03	37,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,12	0,28	13,56	65,27	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			528	14,96	12,37	56,76	399,03	13,62
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,95	4,27	8,20	92,19	0,92
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	0,59	0,47	7,50	36,60	0,00
Итого			200	5,54	4,74	15,70	128,79	0,92
Ужин								
2012	450	ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ	100/30	6,67	10,04	45,21	297,80	0,25
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,92	0,07	6,02	28,42	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	7,09	29,47	0,60
Итого			322	7,72	10,11	58,32	355,69	0,85
Всего				38,61	42,15	174,84	1 239,10	23,84

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

25 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	180	5,35	5,81	16,00	138,53	0,64
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,02	0,78	13,83	70,51	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	5,29	0,05	48,00	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,45	2,12	20,98	113,36	0,85
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,29	0,29	7,06	33,86	7,21
Итого			462	10,14	14,29	57,92	404,26	8,70
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,90	2,47	13,62	85,09	5,56
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	11,55	10,85	18,08	216,90	9,43
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	1,97	4,87	40,47	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,56	0,13	10,28	48,53	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,68	0,36	17,17	82,59	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,25	32,96	0,00
Итого			660	18,52	15,78	72,27	506,54	17,27
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,98	5,19	9,90	110,74	2,94
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	1,41	1,13	17,96	87,66	0,00
Итого			240	7,39	6,32	27,86	198,40	2,94
Ужин								
2012	450	ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ	130/30	11,91	17,14	79,82	521,06	0,25
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,56	0,13	10,28	48,53	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,75	32,27	0,66
Итого			380	13,62	17,27	97,85	601,86	0,91
Всего				49,67	53,66	255,90	1 711,06	29,82

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