

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	3,46	3,09	13,92	97,70	0,35
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,45	0,56	9,94	50,65	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,85	0,04	34,89	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,05	2,57	10,45	77,81	0,55
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,30	0,30	7,36	35,30	7,51
Итого			399	8,28	10,37	41,71	296,35	8,41
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,52	3,44	9,44	75,15	4,29
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/35	8,64	9,06	9,37	153,73	1,27
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,28	3,41	15,66	102,62	7,62
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,68	0,71	2,70	20,96	10,87
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,40	9,64	49,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,43	0,32	15,54	74,79	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
Итого			592	17,05	17,34	68,16	499,67	24,05
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,71	4,06	6,49	86,00	1,14
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,94	6,70	25,10	176,48	0,02
Итого			210	8,65	10,76	31,59	262,48	1,16
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2,00	6,23	10,75	108,66	14,06
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,47	0,12	9,70	45,77	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	6,10	25,52	0,60
Итого			340	3,59	6,35	26,55	179,95	14,66
Всего				37,57	44,82	168,01	1 238,45	48,28

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	180	4,09	3,24	15,96	109,94	0,42
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,72	0,67	11,81	60,22	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,45	0,03	31,26	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,71	3,08	12,55	93,55	0,66
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,30	0,30	7,36	35,32	7,51
Итого			463	9,84	10,74	47,71	330,29	8,59
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,02	4,48	12,49	98,79	5,74
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/35	10,56	10,29	10,83	178,37	1,64
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,67	3,73	18,38	118,08	8,96
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,02	1,25	3,69	31,69	16,28
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	25	1,90	0,51	12,23	62,42	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,01	0,40	19,30	92,85	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,08	28,30	0,00
Итого			741	21,18	20,66	84,00	610,50	32,62
Полдник								
2008	435	КЕФИР	190	5,64	4,86	7,78	103,03	1,36
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	5,18	7,84	34,54	229,04	0,02
Итого			250	10,82	12,70	42,32	332,07	1,38
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	160	2,38	7,16	12,77	126,67	16,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,40	0,20	15,80	74,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	6,95	28,96	0,60
Итого			390	4,91	7,36	35,52	230,21	17,32
Всего				46,75	51,46	209,55	1 503,07	59,91

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