



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

29 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,40	2,96	19,34	118,00	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	26	0,50	2,32	2,01	31,06	1,83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,30	2,76	11,41	84,44	0,59
Итого			319	11,12	13,21	41,72	331,46	2,42
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,79	2,81	20,01	124,72	2,84
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	11,51	6,55	3,42	132,53	9,65
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,16	2,43	17,55	100,91	8,87
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,48	0,04	3,35	16,12	0,76
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,10	0,28	13,42	64,59	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,09	0,08	7,50	31,64	0,93
Итого			572	21,13	12,19	65,25	470,51	23,05
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,21	4,49	7,18	95,16	1,26
		ПАСТИЛА	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			202	5,21	4,49	7,18	95,16	1,26
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,00	3,95	12,11	100,57	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,01	6,77	28,45	0,82
Итого			343	5,15	4,04	25,57	160,60	1,35
Всего				42,61	33,93	139,72	1 057,73	28,08

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

29 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,16	3,63	23,64	144,28	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	43	0,83	3,87	3,35	51,74	3,04
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,66	0,14	10,93	51,61	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,08	0,03	27,91	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,01	3,34	13,90	102,57	0,72
Итого			400	15,79	18,68	52,15	441,30	3,76
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,12	3,44	25,91	159,47	3,69
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	15,76	8,70	4,49	178,43	13,62
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,48	0,50	19,60	93,06	17,82
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	0,06	5,55	26,27	1,14
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,59	0,34	16,58	79,76	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,11	0,09	14,97	62,10	1,31
Итого			729	27,78	13,13	87,10	599,09	37,58
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
		ПАСТИЛА	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			256	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,32	4,68	15,97	128,14	0,71
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,01	7,89	33,08	0,89
Итого			418	6,81	4,80	32,64	202,66	1,60
Всего				56,38	36,81	179,89	1 305,05	44,94

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.