

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

30 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 ЯЧНЕВОЙ	150	3,60	3,57	12,48	97,01	0,47
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,62	0,62	11,07	56,43	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,17	0,03	28,77	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,89	1,57	8,62	56,59	0,34
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,78	0,59	24,88	113,72	11,85
Итого			397	8,91	9,52	57,08	352,52	12,66
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,31	4,64	8,02	79,28	4,73
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,17	11,93	2,95	167,94	0,52
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,24	3,18	15,51	99,96	7,58
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	35	0,89	3,04	2,62	41,30	1,18
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,70	0,06	4,63	21,86	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,04	0,27	13,04	62,76	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,93	35,73	0,00
Итого			568	19,35	23,12	55,70	508,83	14,01
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,35	3,75	7,20	80,99	0,80
	К/К	ЗЕФИР	25	0,20	0,02	19,64	80,24	0,00
Итого			175	4,55	3,77	26,84	161,23	0,80
Ужин								
2012	152	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	140	5,72	7,95	20,07	175,48	22,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,70	0,06	4,63	21,86	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	8,49	35,09	0,61
Итого			332	6,54	8,01	33,19	232,43	23,41
Всего				39,35	44,42	172,81	1 255,01	50,88

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

30 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 ЯЧНЕВОЙ	180	4,29	3,87	14,13	109,16	0,56
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,93	0,74	13,20	67,26	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,08	0,03	27,91	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,32	1,88	11,39	72,22	0,40
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,73	37,05	7,88
Итого			471	8,88	9,89	46,48	313,60	8,84
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,70	5,86	10,35	101,19	6,27
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,08	14,44	3,48	204,14	0,66
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,64	3,47	18,30	115,22	8,93
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,34	5,15	3,66	66,21	1,78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,89	0,07	5,84	27,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,57	0,34	16,45	79,15	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,83	39,28	0,00
Итого			709	24,22	29,33	67,91	632,76	17,64
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,84	4,17	8,00	90,06	0,90
	К/К	ЗЕФИР	60	0,49	0,06	48,60	198,52	0,00
Итого			240	5,33	4,23	56,60	288,58	0,90
Ужин								
2012	152	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	165	6,75	9,65	23,26	208,13	27,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,89	0,07	5,84	27,57	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	9,55	39,43	0,62
Итого			380	7,77	9,72	38,65	275,13	27,98
Всего				46,20	53,17	209,64	1 510,07	55,36

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.