

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 апреля 2026 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	110	8,75	13,59	7,33	186,56	0,61
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	22	0,42	1,95	1,69	26,12	1,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	8,04	32,51	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	64	0,26	0,26	6,31	30,25	6,44
Итого			401	11,03	18,44	33,67	346,54	8,61
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,14	1,59	7,24	48,47	5,17
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	6,63	6,65	6,59	112,82	0,07
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,16	3,77	14,15	98,32	3,49
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,16	14,70	0,58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,07	0,28	13,25	63,74	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,72	0,14	14,46	61,54	2,86
Итого			538	14,04	12,54	65,12	429,19	12,17
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,01	3,46	5,53	73,27	0,97
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,48	6,02	27,04	201,17	0,06
Итого			200	13,49	9,48	32,57	274,44	1,03
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,52	4,18	24,66	155,06	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,16	4,38	17,27	130,48	0,90
Итого			412	10,63	8,64	48,20	315,14	1,43
Всего				49,19	49,10	179,56	1 365,31	23,24

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
1 апреля 2026 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	130	9,81	15,62	8,23	212,86	0,70
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	36	0,68	3,20	2,77	42,76	2,52
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,80	0,70	12,34	62,88	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	9,96	40,18	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	64	0,26	0,26	6,29	30,15	6,41
Итого			459	12,64	21,84	39,61	407,53	9,65
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	1,84	9,46	60,85	6,71
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	8,69	10,47	8,57	163,32	0,10
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,55	4,44	16,70	116,00	4,11
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,55	0,04	4,97	22,99	0,87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,24	0,10	8,15	38,48	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,57	0,34	16,43	79,03	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,86	0,17	17,31	73,69	3,43
Итого			685	17,94	17,40	81,59	554,36	15,22
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,80	4,14	6,62	87,76	1,16
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	10,27	5,33	30,38	211,86	0,06
Итого			240	15,07	9,47	37,00	299,62	1,22
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	4,83	5,16	26,86	174,11	0,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,24	0,10	8,15	38,48	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,86	3,28	14,46	103,82	0,67
Итого			456	9,93	8,54	49,47	316,41	1,23
Всего				55,58	57,25	207,67	1 577,92	27,32

Повар _____

Мартазаева О.С. / Лосева С.Н.