

Утверждаю



Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

3 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	4,86	4,54	15,27	122,10	0,56
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,97	0,76	13,49	68,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,23	3,58	12,70	101,02	0,73
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	73	1,09	0,36	15,25	69,72	7,26
<b>Итого</b>			<b>464</b>	<b>12,18</b>	<b>13,37</b>	<b>56,75</b>	<b>399,02</b>	<b>8,55</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,26	1,44	9,46	56,18	3,99
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	135	12,09	11,78	5,50	177,62	4,62
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,66	1,26	3,84	29,23	1,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,43	0,12	9,41	44,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,57	0,34	16,43	79,03	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,05	24,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>533</b>	<b>18,01</b>	<b>14,94</b>	<b>50,69</b>	<b>410,65</b>	<b>10,41</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,37	3,76	7,22	81,19	0,81
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,55</b>	<b>4,70</b>	<b>22,22</b>	<b>154,39</b>	<b>0,81</b>
<b>Ужин</b>								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	130/40	7,60	9,38	49,50	312,65	0,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,43	0,12	9,41	44,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	6,41	26,93	0,62
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>9,19</b>	<b>9,50</b>	<b>65,32</b>	<b>383,98</b>	<b>0,82</b>
<b>Всего</b>				<b>44,93</b>	<b>42,51</b>	<b>194,98</b>	<b>1 348,04</b>	<b>20,59</b>

Повар \_\_\_\_\_

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

3 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	200	5,27	5,36	15,85	133,56	0,63
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,38	0,92	16,31	83,16	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,94	0,04	35,76	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,58	2,23	22,07	119,26	0,89
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	73	1,09	0,36	15,28	69,83	7,27
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>11,34</b>	<b>12,81</b>	<b>69,55</b>	<b>441,57</b>	<b>8,79</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,77	1,84	13,10	76,65	5,34
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	15,87	14,72	6,30	222,54	5,29
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,98	1,48	5,74	40,02	2,69
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,82	0,15	12,00	56,63	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,16	0,42	20,21	97,25	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,16	28,61	0,00
<b>Итого</b>			<b>672</b>	<b>23,60</b>	<b>18,61</b>	<b>64,51</b>	<b>521,70</b>	<b>13,32</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,25	4,56	8,69	97,18	2,58
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,20</b>	<b>6,91</b>	<b>46,19</b>	<b>280,18</b>	<b>2,58</b>
<b>Ужин</b>								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	160/50	15,77	18,27	104,15	643,99	0,25
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,82	0,15	12,00	56,63	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,17	0,00	7,54	31,48	0,66
<b>Итого</b>			<b>484</b>	<b>17,76</b>	<b>18,42</b>	<b>123,69</b>	<b>732,10</b>	<b>0,91</b>
<b>Всего</b>				<b>60,90</b>	<b>56,75</b>	<b>303,94</b>	<b>1 975,55</b>	<b>25,60</b>

Повар \_\_\_\_\_

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.