

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко-Наталья Васильевна/

МЕНЮ
3 апреля 2026 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120/40	11,94	10,59	37,04	292,89	0,33
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,96	0,76	13,44	68,52	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,81	0,04	34,52	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,52	2,97	11,30	86,83	0,64
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	66	0,26	0,26	6,44	30,87	6,57
Итого			437	17,70	18,39	68,26	513,63	7,54
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	160	1,89	3,18	10,92	80,67	5,69
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,55	18,47	28,22	341,08	1,08
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,61	1,58	2,02	25,66	9,74
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	18	1,33	0,35	8,53	43,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,09	0,28	13,37	64,32	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,21	20,85	0,00
Итого			545	21,47	23,86	68,27	576,10	16,51
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	130	2,74	2,05	4,11	65,75	0,96
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,91	6,28	23,84	167,18	0,01
Итого			180	6,65	8,33	27,95	232,93	0,97
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	4,87	4,52	15,28	122,09	0,63
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,29	0,10	8,49	40,08	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	6,20	25,65	0,46
Итого			417	6,27	4,62	29,97	187,82	1,09
Всего				52,09	55,20	194,45	1 510,48	26,11

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

3 апреля 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		
Завтрак								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	140/40	13,57	12,18	39,99	325,93	0,34
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,28	0,88	15,61	79,57	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,36	0,03	30,46	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,92	3,29	12,62	96,75	0,70
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	66	0,26	0,26	6,42	30,80	6,55
Итого			481	20,05	19,97	74,67	563,51	7,59
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,35	4,18	13,70	102,77	7,12
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,58	22,66	33,28	411,15	1,28
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,92	2,15	3,25	37,49	14,63
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	22	1,64	0,44	10,53	53,75	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,61	0,35	16,69	80,33	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,22	24,84	0,00
Итого			681	26,10	29,78	83,67	710,33	23,03
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	160	3,29	2,47	4,93	78,91	1,15
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	5,11	7,71	32,87	221,27	0,01
Итого			220	8,40	10,18	37,80	300,18	1,16
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	220	5,31	5,00	16,53	133,23	0,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,05	0,17	13,50	63,73	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,12	0,00	6,60	27,45	0,54
Итого			467	7,48	5,17	36,63	224,41	1,24
Всего				62,03	65,10	232,77	1 798,43	33,02

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