

Утверждаю



Заведующий  
ИМБ ДОУ № 30  
Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
4 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	115/40	11,96	10,43	33,47	277,35	0,29
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,56	0,60	10,68	54,41	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,54	0,02	23,02	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,56	3,01	11,37	87,63	0,64
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0,34	0,34	8,36	40,10	8,53
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>17,44</b>	<b>16,92</b>	<b>63,90</b>	<b>482,51</b>	<b>9,46</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,65	2,88	10,13	73,54	4,90
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	13,26	10,12	12,12	192,51	11,41
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,24	2,57	15,56	94,60	7,60
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,69	2,36	2,15	33,56	11,03
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,40	9,64	49,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,39	0,32	15,33	73,74	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,21	20,85	0,00
<b>Итого</b>			<b>566</b>	<b>21,73</b>	<b>18,65</b>	<b>70,14</b>	<b>538,00</b>	<b>34,94</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ	150	3,23	2,42	4,85	77,54	1,13
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	55	3,85	5,61	23,42	159,15	0,01
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>7,08</b>	<b>8,03</b>	<b>28,27</b>	<b>236,69</b>	<b>1,14</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	5,09	4,60	16,39	128,12	0,64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,33	34,61	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	6,24	26,00	0,54
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>6,33</b>	<b>4,69</b>	<b>29,96</b>	<b>188,73</b>	<b>1,18</b>
<b>Всего</b>				<b>52,58</b>	<b>48,29</b>	<b>192,27</b>	<b>1 445,93</b>	<b>46,72</b>

Повар \_\_\_\_\_ Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

4 февраля 2026 г.

Сад 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	135/40	13,60	12,04	36,38	310,25	0,30
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,83	0,71	12,56	64,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,59	0,03	23,51	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,00	3,34	12,88	98,39	0,72
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0,34	0,34	8,31	39,83	8,48
<b>Итого</b>			<b>489</b>	<b>19,79</b>	<b>19,02</b>	<b>70,16</b>	<b>535,98</b>	<b>9,50</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,12	3,39	12,91	91,32	6,38
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	18,28	13,96	16,71	265,36	15,72
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,65	3,14	18,38	112,65	8,97
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,04	3,49	3,53	51,26	16,58
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	25	1,86	0,50	11,98	61,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,96	0,39	18,95	91,20	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,36	25,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>28,91</b>	<b>24,87</b>	<b>88,82</b>	<b>698,37</b>	<b>47,65</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ	180	3,86	2,89	5,79	92,57	1,35
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5,09	6,39	32,78	208,76	0,01
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,95</b>	<b>9,28</b>	<b>38,57</b>	<b>301,33</b>	<b>1,36</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	220	5,59	4,74	17,90	137,47	0,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,75	0,14	11,54	54,47	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,13	0,00	6,66	27,82	0,62
<b>Итого</b>			<b>493</b>	<b>7,47</b>	<b>4,88</b>	<b>36,10</b>	<b>219,76</b>	<b>1,32</b>
<b>Всего</b>				<b>65,12</b>	<b>58,05</b>	<b>233,65</b>	<b>1 755,44</b>	<b>59,83</b>

Повар \_\_\_\_\_

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.