

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

4 марта 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 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ) | 180 | 4,77 | 4,58 | 14,13 | 117,49 | 0,60 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 22 | 1,69 | 0,65 | 11,57 | 58,95 | 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 | 4,51 | 3,82 | 13,16 | 106,26 | 0,78 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 77 | 0,31 | 0,31 | 7,55 | 36,20 | 7,70 |
| Итого | | | 464 | 11,31 | 13,49 | 46,45 | 356,30 | 9,08 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 150 | 1,23 | 1,43 | 9,16 | 54,73 | 3,83 |
| 2008 | 262 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 140 | 8,14 | 8,45 | 5,34 | 130,95 | 3,98 |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 40 | 0,54 | 1,25 | 3,20 | 26,18 | 1,50 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 16 | 1,24 | 0,10 | 8,15 | 38,48 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 32 | 2,15 | 0,29 | 13,78 | 66,29 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,05 | 24,19 | 0,00 |
| Итого | | | 528 | 13,30 | 11,52 | 45,68 | 340,82 | 9,31 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 4,68 | 4,04 | 7,74 | 87,09 | 0,86 |
| 2008 | | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,00 | 73,20 | 0,00 |
| Итого | | | 200 | 5,86 | 4,98 | 22,74 | 160,29 | 0,86 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 450 | ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ | 120/40 | 7,77 | 9,97 | 51,92 | 328,51 | 0,28 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 16 | 1,24 | 0,10 | 8,15 | 38,48 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,13 | 0,00 | 6,34 | 26,38 | 0,50 |
| Итого | | | 376 | 9,14 | 10,07 | 66,41 | 393,37 | 0,78 |
| Всего | | | | 39,61 | 40,06 | 181,28 | 1 250,78 | 20,03 |

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 марта 2026 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой ОВСЯНОЙ | 200 | 5,23 | 5,67 | 14,78 | 131,89 | 0,67 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 27 | 2,01 | 0,78 | 13,75 | 70,08 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,27 | 0,04 | 38,75 | 0,00 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,64 | 2,28 | 22,57 | 121,94 | 0,91 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 77 | 0,31 | 0,31 | 7,59 | 36,39 | 7,74 |
| Итого | | | 509 | 10,22 | 13,31 | 58,73 | 399,05 | 9,32 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,77 | 1,81 | 12,99 | 75,80 | 5,11 |
| 2008 | 262 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 160 | 10,56 | 10,23 | 6,37 | 161,07 | 4,71 |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0,82 | 1,46 | 4,83 | 35,66 | 2,26 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,54 | 0,12 | 10,10 | 47,65 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,66 | 0,35 | 17,06 | 82,08 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,11 | 28,44 | 0,00 |
| Итого | | | 660 | 17,35 | 13,97 | 58,46 | 430,70 | 12,08 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,61 | 4,88 | 9,29 | 103,96 | 2,76 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ | 45 | 2,72 | 7,25 | 33,07 | 185,73 | 0,00 |
| Итого | | | 245 | 8,33 | 12,13 | 42,36 | 289,69 | 2,76 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 450 | ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ | 160/50 | 15,40 | 19,46 | 103,97 | 652,59 | 0,34 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,54 | 0,12 | 10,10 | 47,65 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 220 | 0,14 | 0,00 | 7,43 | 30,88 | 0,56 |
| Итого | | | 450 | 17,08 | 19,58 | 121,50 | 731,12 | 0,90 |
| Всего | | | | 52,98 | 58,99 | 281,05 | 1 850,56 | 25,06 |

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