

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 мая 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	4,51	4,17	14,11	112,74	0,52
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,21	0,03	29,09	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,92	3,31	12,61	97,00	0,68
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	65	0,26	0,26	6,33	30,34	6,46
Итого			450	10,21	11,53	43,36	321,57	7,66
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,30	1,85	8,97	58,05	3,79
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	55	6,51	1,67	6,03	65,29	0,07
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,82	3,98	28,18	167,55	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,62	1,15	2,38	23,26	9,73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,81	0,07	5,30	25,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,06	0,27	13,19	63,45	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,99	27,95	0,00
Итого			542	16,12	8,99	71,04	430,55	13,59
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,06	3,50	6,72	75,66	0,75
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,08	0,86	13,75	67,10	0,00
Итого			200	5,14	4,36	20,47	142,76	0,75
Ужин								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	150/40	5,50	9,59	39,48	266,37	0,17
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,81	0,07	5,30	25,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,09	0,00	7,17	29,03	0,02
Итого			401	6,40	9,66	51,95	320,40	0,19
Всего				37,87	34,54	186,82	1 215,28	22,19

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 мая 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	200	5,08	5,02	15,92	129,94	0,58
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,81	0,70	12,39	63,15	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,21	0,03	29,09	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,52	2,18	21,58	116,58	0,87
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	64	0,26	0,26	6,28	30,13	6,41
Итого			493	9,69	11,37	56,20	368,89	7,86
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,78	2,53	12,43	80,37	5,05
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	75	8,60	2,51	7,61	87,47	0,10
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	55	0,83	2,07	4,02	39,01	2,41
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,92	1,85	3,50	35,72	14,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,99	0,08	6,50	30,67	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,58	0,34	16,52	79,49	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,82	31,26	0,00
Итого			747	21,40	14,08	91,70	581,99	22,07
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,88	4,24	8,08	90,40	2,40
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,74	2,18	34,81	169,86	0,00
Итого			250	7,62	6,42	42,89	260,26	2,40
Ужин								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	180/50	11,90	17,80	79,25	524,80	0,21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,99	0,08	6,50	30,67	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,11	0,00	8,04	32,55	0,02
Итого			463	13,00	17,88	93,79	588,02	0,23
Всего				51,71	49,75	284,58	1 799,16	32,56

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