

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

5 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,40	2,96	19,35	118,07	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	42	0,79	3,71	3,21	49,58	2,92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,64	0,13	10,81	51,01	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,54	0,02	23,02	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,95	3,34	13,51	100,82	0,72
Итого			379	14,91	17,30	47,20	405,69	3,64
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,51	1,93	18,24	108,60	2,97
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,43	7,55	2,78	164,87	12,97
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,17	2,28	17,64	100,02	8,92
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	4,07	19,08	0,77
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,55	0,34	16,30	78,45	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,45	29,77	0,00
Итого			588	26,15	12,14	66,48	500,79	25,63
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,32	4,59	7,34	97,30	1,29
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,71	0,65	17,56	82,97	0,05
Итого			210	7,03	5,24	24,90	180,27	1,34
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,64	4,75	17,68	137,00	0,71
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,29	0,10	8,49	40,08	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	8,49	35,09	0,61
Итого			417	7,05	4,85	34,66	212,17	1,32
Всего				55,14	39,53	173,24	1 298,92	31,93

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

5 февраля 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,20	3,67	23,90	145,82	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	52	0,99	4,63	4,01	61,92	3,64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,05	0,17	13,49	63,65	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,45	0,02	22,21	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,44	3,71	15,72	114,98	0,80
Итого			424	16,80	19,25	57,44	471,77	4,44
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,90	2,78	23,65	143,44	3,83
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	85/40	22,57	10,28	3,91	225,76	17,68
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,45	0,49	19,40	92,12	17,64
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,68	26,87	1,16
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,21	0,43	20,53	98,79	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,77	35,08	0,00
Итого			753	34,86	14,04	81,94	622,06	40,31
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	1,35	3,57	23,80	132,87	0,12
Итого			250	7,35	3,77	31,80	194,87	2,12
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	220	6,13	4,87	19,38	146,82	0,78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,64	0,13	10,81	51,01	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,15	0,00	9,10	37,66	0,65
Итого			462	7,92	5,00	39,29	235,49	1,43
Всего				66,93	42,06	210,47	1 524,19	48,30

Повар _____

Мартазева О.С./ Лосева С.Н.