

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

5 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120/40	12,87	11,83	37,13	308,24	0,35
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,63	0,63	11,14	56,77	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,96	3,28	12,00	94,20	0,70
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	69	0,28	0,28	6,76	32,41	6,90
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>18,76</b>	<b>18,77</b>	<b>67,06</b>	<b>516,55</b>	<b>7,95</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,62	2,77	10,86	75,41	4,62
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	55	10,63	8,12	9,72	154,31	9,14
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,30	2,11	15,65	91,02	7,61
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,63	1,71	2,94	30,59	9,85
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	18	1,37	0,37	8,84	45,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
<b>Итого</b>			<b>556</b>	<b>18,76</b>	<b>15,37</b>	<b>66,98</b>	<b>483,77</b>	<b>31,22</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ	150	1,71	1,28	2,56	41,03	0,60
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,88	6,24	23,49	169,27	0,01
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,59</b>	<b>7,52</b>	<b>26,05</b>	<b>210,30</b>	<b>0,61</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	5,10	4,92	15,82	128,77	0,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,89	0,07	5,85	27,63	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	6,74	27,98	0,50
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>6,12</b>	<b>4,99</b>	<b>28,41</b>	<b>184,38</b>	<b>1,20</b>
<b>Всего</b>				<b>50,23</b>	<b>46,65</b>	<b>188,50</b>	<b>1 395,00</b>	<b>40,98</b>

Повар \_\_\_\_\_

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

5 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	140/40	13,93	12,31	41,61	334,82	0,36
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,74	13,03	66,44	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,35	3,65	13,32	104,58	0,78
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	68	0,27	0,27	6,71	32,16	6,84
<b>Итого</b>			<b>478</b>	<b>20,47</b>	<b>19,72</b>	<b>74,70</b>	<b>562,93</b>	<b>7,98</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,13	3,75	12,83	94,29	6,26
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	14,81	11,31	13,54	214,99	12,74
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,68	3,08	18,40	112,41	8,96
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,94	3,39	3,21	48,50	14,86
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	22	1,69	0,45	10,85	55,35	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,68	0,36	17,16	82,55	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,11	24,42	0,00
<b>Итого</b>			<b>702</b>	<b>24,93</b>	<b>22,34</b>	<b>82,10</b>	<b>632,51</b>	<b>42,82</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ	180	2,03	1,53	3,05	48,83	0,71
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	4,95	6,15	32,67	205,55	0,01
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>6,98</b>	<b>7,68</b>	<b>35,72</b>	<b>254,38</b>	<b>0,72</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	220	5,68	5,10	16,87	137,03	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,57	0,13	10,33	48,77	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,14	0,00	6,65	27,81	0,56
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>7,39</b>	<b>5,23</b>	<b>33,85</b>	<b>213,61</b>	<b>1,33</b>
<b>Всего</b>				<b>59,77</b>	<b>54,97</b>	<b>226,37</b>	<b>1 663,43</b>	<b>52,85</b>

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