

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
6 апреля 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>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,51	3,06	19,97	121,84	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	26	0,49	2,27	1,97	30,39	1,79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,00	0,08	6,59	31,08	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,00	3,40	14,72	106,33	0,73
<b>Итого</b>			<b>364</b>	<b>14,14</b>	<b>17,56</b>	<b>43,59</b>	<b>390,23</b>	<b>2,52</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,34	3,12	16,80	112,88	2,80
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	9,47	16,30	15,21	245,82	8,02
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	28	0,23	0,03	0,48	3,66	1,41
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,86	0,25	11,92	57,36	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,87	31,45	0,00
<b>Итого</b>			<b>506</b>	<b>15,90</b>	<b>19,70</b>	<b>52,28</b>	<b>451,17</b>	<b>12,23</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	140	3,91	3,37	5,39	71,37	0,94
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,45	0,54	16,24	75,69	0,05
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5,36</b>	<b>3,91</b>	<b>21,63</b>	<b>147,06</b>	<b>0,99</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,24	5,03	15,48	129,05	0,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	8,75	36,16	0,62
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>6,12</b>	<b>5,09</b>	<b>29,25</b>	<b>188,89</b>	<b>1,34</b>
<b>Всего</b>				<b>41,52</b>	<b>46,26</b>	<b>146,75</b>	<b>1 177,35</b>	<b>17,08</b>

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

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
6 апреля 2026 г.

**Сад 12 часов**



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4,25	3,71	24,15	147,35	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	32	0,60	2,82	2,44	37,68	2,22
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,25	0,10	8,23	38,85	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	4,08	0,04	36,98	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,47	3,77	16,25	117,93	0,81
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>15,70</b>	<b>19,10</b>	<b>51,41</b>	<b>441,98</b>	<b>3,03</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,54	3,96	21,79	145,23	3,68
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,38	19,94	18,33	298,85	9,71
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	57	0,45	0,06	0,96	7,38	2,84
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,34	0,31	15,00	72,19	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,14	36,52	0,00
<b>Итого</b>			<b>632</b>	<b>19,71</b>	<b>24,27</b>	<b>65,22</b>	<b>560,17</b>	<b>16,23</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	1,17	5,50	23,82	149,56	0,13
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>7,17</b>	<b>5,70</b>	<b>31,82</b>	<b>211,56</b>	<b>2,13</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	220	5,84	5,68	17,26	144,67	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,00	0,08	6,59	31,08	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,14	0,00	9,55	39,48	0,67
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>6,98</b>	<b>5,76</b>	<b>33,40</b>	<b>215,23</b>	<b>1,47</b>
<b>Всего</b>				<b>49,56</b>	<b>54,83</b>	<b>181,85</b>	<b>1 428,94</b>	<b>22,86</b>

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