

Утверждаю




Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 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 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 180 | 4,73 | 6,26 | 20,16 | 156,73 | 0,59 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,02 | 3,30 | 0,03 | 29,92 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,23 | 1,84 | 8,90 | 61,64 | 0,40 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 70 | 0,31 | 0,31 | 7,68 | 36,82 | 7,83 |
| Итого | | | 460 | 9,17 | 12,44 | 49,62 | 350,61 | 8,82 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,68 | 2,46 | 4,56 | 48,00 | 13,20 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 10,21 | 5,44 | 3,55 | 104,65 | 1,52 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 105 | 2,25 | 3,12 | 15,57 | 99,49 | 7,61 |
| 2012 | 34 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 35 | 0,54 | 1,99 | 2,80 | 31,44 | 1,37 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,22 | 0,00 |
| Итого | | | 570 | 16,67 | 13,27 | 45,01 | 367,99 | 23,70 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 3,75 | 3,23 | 6,21 | 69,83 | 0,69 |
| | | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" | 50 | 4,04 | 5,70 | 25,67 | 166,36 | 0,00 |
| Итого | | | 200 | 7,79 | 8,93 | 31,88 | 236,19 | 0,69 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 236 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ | 135/30 | 18,56 | 15,75 | 35,19 | 359,90 | 0,52 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 28 | 2,14 | 0,17 | 14,05 | 66,31 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,11 | 0,00 | 7,05 | 29,24 | 0,60 |
| Итого | | | 393 | 20,81 | 15,92 | 56,29 | 455,45 | 1,12 |
| Всего | | | | 54,44 | 50,56 | 182,80 | 1 410,24 | 34,33 |

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
10 февраля 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 200 | 5,21 | 7,28 | 21,76 | 174,37 | 0,66 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,24 | 0,87 | 15,35 | 78,24 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,02 | 3,30 | 0,03 | 29,92 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,52 | 2,06 | 10,11 | 69,52 | 0,44 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 70 | 0,31 | 0,31 | 7,62 | 36,55 | 7,78 |
| Итого | | | 505 | 10,30 | 13,82 | 54,87 | 388,60 | 8,88 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,49 | 3,67 | 7,20 | 68,39 | 9,82 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 120 | 12,17 | 5,94 | 4,24 | 119,96 | 1,78 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 125 | 2,64 | 3,83 | 18,37 | 118,84 | 8,97 |
| 2012 | 34 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 50 | 0,82 | 2,11 | 4,22 | 39,26 | 2,06 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 18 | 1,41 | 0,11 | 9,27 | 43,75 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 38 | 2,48 | 0,33 | 15,90 | 76,49 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,72 | 26,87 | 0,00 |
| Итого | | | 731 | 21,01 | 15,99 | 65,92 | 493,56 | 22,63 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,19 | 4,51 | 8,59 | 96,05 | 2,55 |
| | | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" | 50 | 4,04 | 5,70 | 25,67 | 166,36 | 0,00 |
| Итого | | | 250 | 9,23 | 10,21 | 34,26 | 262,41 | 2,55 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 236 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ | 160/40 | 22,84 | 18,90 | 41,32 | 430,92 | 0,63 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 28 | 2,14 | 0,17 | 14,05 | 66,31 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 250 | 0,13 | 0,00 | 7,30 | 30,36 | 0,61 |
| Итого | | | 478 | 25,11 | 19,07 | 62,67 | 527,59 | 1,24 |
| Всего | | | | 65,65 | 59,09 | 217,72 | 1 672,16 | 35,30 |

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