



Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
**10 сентября 2026 г.**  
**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                              | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                 |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ<br>"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ      | 150   | 4,22              | 6,93    | 15,93            | 143,34                                   | 0,42                  |
| к/к                           | к/к                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 21    | 1,59              | 0,62    | 10,92            | 55,68                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                | 5     | 0,03              | 4,13    | 0,04             | 37,40                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                   | 180   | 0,13              | 0,00    | 8,78             | 36,30                                    | 0,62                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 356   | 5,97              | 11,68   | 35,67            | 272,72                                   | 1,04                  |
| Обед                          |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ                  | 150   | 3,30              | 1,59    | 11,39            | 74,26                                    | 3,77                  |
| 2008                          | 284                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ<br>В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 50/30 | 8,49              | 9,89    | 10,26            | 164,31                                   | 1,61                  |
| 2012                          | 204                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                  | 105   | 4,13              | 0,49    | 26,50            | 127,05                                   | 0,00                  |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ          | 40    | 0,34              | 1,26    | 1,28             | 18,33                                    | 2,39                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ                                 | 18    | 1,31              | 0,35    | 8,44             | 43,05                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ             | 25    | 1,66              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С"  | 150   | 0,00              | 0,00    | 9,68             | 38,70                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 568   | 19,23             | 13,80   | 78,15            | 516,69                                   | 7,77                  |
| Полдник                       |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                           | 150   | 3,19              | 2,75    | 4,39             | 58,23                                    | 0,77                  |
| 2008                          | 471                 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                              | 55    | 3,79              | 3,16    | 28,67            | 160,21                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 205   | 6,98              | 5,91    | 33,06            | 218,44                                   | 0,77                  |
| Ужин                          |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 142                 | ОВОЩНОЕ РАГУ С КАБАЧКАМИ                        | 200   | 2,53              | 5,41    | 17,27            | 129,08                                   | 21,37                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 15    | 1,14              | 0,09    | 7,53             | 35,52                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                    | 190   | 0,96              | 0,19    | 19,32            | 82,24                                    | 3,83                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 405   | 4,63              | 5,69    | 44,12            | 246,84                                   | 25,20                 |
| Всего                         |                     |                                                 |       | 36,81             | 37,08   | 191,00           | 1 254,69                                 | 34,78                 |

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



Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

10 сентября 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                              | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                 |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ<br>"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ      | 200   | 5,55              | 9,31    | 20,72            | 189,60                                   | 0,55                  |
| 2008                          | К/К                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 25    | 1,90              | 0,73    | 13,03            | 66,39                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                | 5     | 0,03              | 4,13    | 0,04             | 37,40                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                   | 200   | 0,13              | 0,00    | 10,44            | 42,97                                    | 0,63                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 430   | 7,61              | 14,17   | 44,23            | 336,36                                   | 1,18                  |
| Обед                          |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ                  | 200   | 4,23              | 1,93    | 14,73            | 94,49                                    | 4,91                  |
| 2008                          | 284                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ<br>В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 70/40 | 10,22             | 9,66    | 12,50            | 178,19                                   | 1,78                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                  | 120   | 4,42              | 3,86    | 25,15            | 153,49                                   | 0,00                  |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ          | 60    | 0,51              | 1,40    | 1,93             | 23,07                                    | 3,65                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ                               | 21    | 1,59              | 0,42    | 10,19            | 51,99                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ             | 32    | 2,11              | 0,28    | 13,49            | 64,90                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С"  | 180   | 0,00              | 0,00    | 11,22            | 44,85                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 723   | 23,08             | 17,55   | 89,21            | 610,98                                   | 10,34                 |
| Полдник                       |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                           | 180   | 3,85              | 3,32    | 5,31             | 70,35                                    | 0,93                  |
| 2008                          | 471                 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                              | 75    | 5,47              | 4,56    | 41,34            | 231,04                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 255   | 9,32              | 7,88    | 46,65            | 301,39                                   | 0,93                  |
| Ужин                          |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 142                 | ОВОЩНОЕ РАГУ С КАБАЧКАМИ                        | 220   | 2,77              | 5,57    | 18,89            | 138,18                                   | 23,19                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 26    | 1,98              | 0,16    | 13,00            | 61,36                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                    | 210   | 1,05              | 0,21    | 21,20            | 90,25                                    | 4,20                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 456   | 5,80              | 5,94    | 53,09            | 289,79                                   | 27,39                 |
| Всего                         |                     |                                                 |       | 45,81             | 45,54   | 233,18           | 1 538,52                                 | 39,84                 |

Повар \_\_\_\_\_

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.