

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
11 марта 2026 г.**Ясли 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	7,48	13,22	1,47	154,71	0,11
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	32	0,97	0,06	2,03	12,46	1,28
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	5,57	22,53	0,01
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			417	11,07	16,27	34,07	328,00	8,40
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,19	8,58	6,90	110,11	5,33
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	7,19	2,35	4,88	69,65	0,14
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	35	0,42	0,03	3,40	15,99	0,66
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,11	0,28	13,51	65,01	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,05	0,05	6,59	27,32	0,49
Итого			527	17,25	16,39	63,84	473,38	6,62
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,36	3,76	6,01	79,69	1,05
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	0,86	2,30	10,49	58,94	0,00
Итого			170	5,22	6,06	16,50	138,63	1,05
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,42	4,93	21,79	148,92	0,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,00	0,16	13,17	62,17	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,81	3,22	12,60	95,59	0,65
Итого			426	10,23	8,31	47,56	306,68	1,01
Всего				43,77	47,03	161,97	1 246,69	17,08

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

11 марта 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,91	15,58	1,72	182,87	0,13
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,53	15,56	1,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,80	0,70	12,32	62,81	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,09	0,00	6,88	27,87	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	84	0,34	0,34	8,27	39,68	8,44
Итого			483	12,35	18,76	31,74	347,49	10,19
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,60	10,81	9,57	142,70	7,15
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,57	2,77	6,22	88,31	0,18
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,40	0,83	2,09	17,80	0,96
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,62	0,05	4,77	22,64	0,98
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,62	0,35	16,79	80,80	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,06	0,06	12,56	51,36	0,59
Итого			700	22,29	20,89	85,70	622,26	9,86
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,13	5,68	25,92	145,60	0,00
Итого			220	8,13	5,88	33,92	207,60	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	4,89	4,39	24,37	156,15	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,35	0,11	8,88	41,90	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	2,86	2,41	10,76	76,94	0,48
Итого			458	9,10	6,91	44,01	274,99	0,88
Всего				51,87	52,44	195,37	1 452,34	22,93

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.