

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

12 января 2026 г.

Если 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,01	0,36	19,27	92,40	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,56	2,61	2,26	34,95	2,06
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,57	0,61	10,75	54,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,50	0,04	40,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,07	0,00	5,43	21,98	0,02
Итого			325	7,79	10,38	37,90	276,37	2,08
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,25	4,50	7,40	75,74	5,75
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	55	7,39	3,12	5,18	78,73	0,15
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,47	3,89	22,83	140,37	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,62	2,76	2,17	37,00	9,90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,97	0,08	6,39	30,14	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,11	0,28	13,49	64,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,10	0,10	7,58	32,12	0,96
Итого			550	15,91	14,73	65,04	459,00	16,76
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,43	3,82	6,11	81,00	1,07
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			170	5,63	7,02	20,71	163,00	1,07
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,59	6,18	16,17	134,55	0,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,97	0,08	6,39	30,14	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,25	3,62	12,93	102,41	0,75
Итого			343	8,81	9,88	35,49	267,10	1,11
Всего				38,14	42,01	159,14	1 165,47	21,02

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

12 января 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,54	0,42	22,71	108,88	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	45	0,83	3,90	3,38	52,16	3,07
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,81	0,70	12,44	63,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,17	0,04	37,85	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,87	27,82	0,02
Итого			414	11,40	13,79	45,74	353,11	3,09
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,62	6,24	9,60	101,79	7,45
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	9,75	4,39	6,45	104,64	0,20
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,40	1,50	2,06	23,76	0,97
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,10	4,60	27,00	166,00	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,93	4,74	3,51	61,87	14,81
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,28	0,10	8,43	39,76	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,66	0,35	17,01	81,83	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,12	0,12	13,92	57,87	1,18
Итого			732	20,86	22,04	87,98	637,52	24,61
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Итого			220	9,00	8,20	44,50	267,00	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,80	6,43	21,64	163,67	0,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,28	0,10	8,43	39,76	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,32	2,79	10,89	82,88	0,56
Итого			417	9,40	9,32	40,96	286,31	1,03
Всего				50,66	53,35	219,18	1 543,94	30,73

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