

Утверждаю



МЕНЮ

12 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,59	7,06	18,94	158,34	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,61	0,04	32,73	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,29	1,86	9,07	62,71	0,40
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	76	0,31	0,31	7,49	35,94	7,65
Итого			461	8,71	13,42	45,82	342,12	8,65
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	7,40	9,09	4,37	128,75	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,23	3,20	15,49	99,91	7,57
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35	0,57	2,49	2,85	36,20	1,40
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,11	0,28	13,51	65,01	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,05	24,19	0,00
Итого			527	13,99	17,52	46,83	402,06	22,17
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,76	3,24	6,23	70,03	0,70
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	3,97	5,61	25,21	163,39	0,00
Итого			200	7,73	8,85	31,44	233,42	0,70
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	120/30	15,22	13,25	32,09	311,22	0,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,19	0,18	14,43	68,09	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	6,90	28,50	0,50
Итого			379	17,52	13,43	53,42	407,81	0,96
Всего				47,95	53,22	177,51	1 385,41	32,48

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

12 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,10	7,47	20,98	172,55	0,66
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,78	0,69	12,19	62,14	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,61	0,04	32,73	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,51	2,07	10,09	69,45	0,44
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	77	0,31	0,31	7,50	35,96	7,65
Итого			506	9,72	14,15	50,80	372,83	8,75
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,69	4,63	8,00	81,40	10,73
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	9,85	12,06	5,68	170,48	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,64	3,90	18,33	119,36	8,95
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,85	2,83	4,25	45,96	2,09
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,47	0,12	9,65	45,54	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,62	0,35	16,79	80,80	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,20	28,78	0,00
Итого			699	19,12	23,89	69,90	572,32	21,77
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,19	4,51	8,59	96,05	2,55
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	3,97	5,61	25,21	163,39	0,00
Итого			250	9,16	10,12	33,80	259,44	2,55
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	140/40	18,52	16,72	37,98	379,86	0,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,19	0,18	14,43	68,09	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,12	0,00	7,47	30,91	0,54
Итого			459	20,83	16,90	59,88	478,86	1,09
Всего				58,83	65,06	214,38	1 683,45	34,16

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.