

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

14 апреля 2026 г.

## Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,24	5,46	23,39	164,21	0,46
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,65	0,64	11,31	57,63	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,20	0,02	19,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	8,68	35,83	0,59
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	53	0,79	0,26	11,07	50,62	5,27
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>7,81</b>	<b>8,56</b>	<b>54,47</b>	<b>328,22</b>	<b>6,32</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,51	2,43	15,02	92,03	2,70
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	15,61	15,90	23,29	298,62	0,92
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	35	0,28	0,04	0,60	4,59	1,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,12	0,28	13,56	65,27	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,39	33,54	0,00
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>21,54</b>	<b>18,73</b>	<b>67,55</b>	<b>525,62</b>	<b>5,39</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,08	3,52	6,77	76,13	0,76
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,31	2,64	27,64	151,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,39</b>	<b>6,16</b>	<b>34,41</b>	<b>227,53</b>	<b>0,76</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,11	11,10	13,64	164,09	8,52
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,32	0,11	8,70	41,05	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,88	0,18	17,84	75,97	3,53
<b>Итого</b>			<b>367</b>	<b>9,42</b>	<b>16,01</b>	<b>40,48</b>	<b>344,30</b>	<b>12,05</b>
<b>Всего</b>				<b>47,16</b>	<b>49,46</b>	<b>196,91</b>	<b>1 425,67</b>	<b>24,52</b>

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

14 апреля 2026 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,77	5,31	25,78	174,63	0,51
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,97	0,76	13,47	68,65	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,30	0,02	20,82	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	9,54	39,34	0,65
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	53	0,79	0,26	11,11	50,78	5,29
<b>Итого</b>			<b>484</b>	<b>8,69</b>	<b>8,63</b>	<b>59,92</b>	<b>354,22</b>	<b>6,45</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,26	3,99	19,72	127,84	3,58
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,89	18,31	26,61	342,63	1,04
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	44	0,35	0,04	0,75	5,71	2,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,32	0,11	8,70	41,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,61	0,35	16,74	80,55	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	10,05	40,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>25,43</b>	<b>22,80</b>	<b>82,57</b>	<b>637,96</b>	<b>6,82</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,91	4,23	8,12	91,36	0,91
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,30	3,37	37,57	201,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,21</b>	<b>7,60</b>	<b>45,69</b>	<b>292,92</b>	<b>0,91</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	24	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,84	14,32	17,72	212,61	10,69
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,69	0,14	11,11	52,45	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,62	83,55	3,89
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>10,61</b>	<b>19,27</b>	<b>48,75</b>	<b>411,80</b>	<b>14,58</b>
<b>Всего</b>				<b>54,94</b>	<b>58,30</b>	<b>236,93</b>	<b>1 696,90</b>	<b>28,76</b>

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