

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

13 января 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,66	5,87	21,25	156,94	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,61	0,24	4,18	21,29	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,61	0,04	32,73	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,07	1,73	7,89	55,82	0,37
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	52	0,21	0,21	5,12	24,57	5,23
Итого			377	7,57	11,66	38,48	291,35	5,97
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	50	7,21	9,11	1,87	118,03	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,29	3,25	15,66	101,26	7,62
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35	0,62	2,49	2,83	36,18	1,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,10	0,09	7,21	34,04	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,65	26,61	0,00
Итого			539	14,89	17,66	51,50	425,31	22,23
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,18	3,61	6,92	77,85	0,77
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	2,74	7,30	33,31	187,06	0,00
Итого			200	6,92	10,91	40,23	264,91	0,77
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	100/30	12,85	12,38	32,09	293,36	0,45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,10	0,09	7,21	34,04	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	6,89	28,42	0,38
Итого			324	14,06	12,47	46,19	355,82	0,83
Всего				43,44	52,70	176,40	1 337,39	29,80

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
13 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,54	6,00	25,09	177,07	0,44
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	0,73	0,28	5,02	25,57	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,68	0,04	33,35	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,51	2,07	10,01	69,23	0,44
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	52	0,21	0,21	5,13	24,62	5,24
Итого			442	9,01	12,24	45,29	329,84	6,12
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,68	4,60	7,95	80,85	10,60
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	9,60	11,95	2,35	155,12	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,68	4,06	18,44	121,44	8,98
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	55	0,91	2,89	4,17	46,39	2,09
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,44	0,12	9,49	44,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,49	0,33	15,93	76,67	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,70	30,78	0,00
Итого			687	18,80	23,95	66,03	556,05	21,67
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,04	9,60	107,35	2,85
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	0,95	0,35	12,61	57,48	0,05
Итого			240	6,75	5,39	22,21	164,83	2,90
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120/30	15,60	15,47	35,76	347,14	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,44	0,12	9,49	44,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	7,39	30,49	0,41
Итого			369	17,16	15,59	52,64	422,43	0,91
Всего				51,72	57,17	186,17	1 473,15	31,60

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.