

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

13 марта 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	3,98	5,87	15,49	131,21	0,35
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,66	11,65	59,38	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,85	0,04	34,89	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	9,29	38,14	0,53
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	66	0,27	0,27	6,50	31,17	6,63
Итого			424	6,08	10,65	42,97	294,79	7,51
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	2,72	2,26	9,78	71,24	3,35
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/30	7,45	8,01	9,93	141,91	1,41
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,84	0,46	24,62	118,03	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,62	1,37	2,52	25,84	9,92
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	18	1,35	0,36	8,68	44,28	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,77	0,23	11,30	54,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	9,03	36,12	0,00
Итого			560	17,75	12,69	75,86	491,81	14,68
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	140	4,38	5,83	6,13	94,82	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,40	2,83	25,69	143,58	0,00
Итого			190	7,78	8,66	31,82	238,40	0,00
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	5,36	5,30	0,60	71,81	0,73
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,18	4,70	17,63	121,74	8,90
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	33	0,98	0,07	2,05	12,62	1,30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,27	0,10	8,36	39,46	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,79	0,16	15,89	67,65	3,15
Итого			390	10,58	10,33	44,53	313,28	14,08
Всего				42,19	42,33	195,18	1 338,28	36,27

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

13 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,21	8,02	20,45	175,44	0,46
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,98	0,77	13,57	69,19	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,49	0,03	31,65	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	9,71	39,97	0,61
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	66	0,26	0,26	6,49	31,14	6,62
Итого			497	7,59	12,54	50,25	347,39	7,69
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3,66	2,53	13,00	90,64	4,44
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,02	9,48	11,63	168,23	1,69
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,07	3,55	23,14	141,21	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,92	1,73	3,94	36,33	14,68
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	22	1,66	0,44	10,69	54,56	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	10,30	41,19	0,00
Итого			720	21,54	18,02	86,83	600,15	20,81
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,25	7,00	7,35	113,78	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,24	4,37	39,60	221,31	0,00
Итого			250	10,49	11,37	46,95	335,09	0,00
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	70	7,25	7,16	0,94	97,45	1,14
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,39	3,35	19,30	117,10	9,75
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,21	0,08	2,55	15,68	1,62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,10	0,17	13,83	65,28	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,87	0,17	17,66	75,19	3,50
Итого			458	13,82	10,93	54,28	370,70	16,01
Всего				53,44	52,86	238,31	1 653,33	44,51

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.