



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
14 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,85	6,68	18,70	154,84	0,42
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,61	0,62	11,01	56,14	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,54	0,03	32,06	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,09	0,00	7,82	31,99	0,37
Итого			326	6,57	10,84	37,56	275,03	0,79
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,21	2,45	11,08	80,24	3,66
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/30	7,71	9,94	7,45	150,12	1,60
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,86	2,66	15,14	92,15	7,65
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,61	1,47	2,67	27,24	9,55
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	17	1,29	0,34	8,26	42,17	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,03	0,27	13,02	62,64	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,99	35,93	0,00
Итого			568	16,71	17,13	66,61	490,49	22,46
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	140	4,23	5,64	5,92	91,62	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,70	3,08	27,95	156,20	0,00
Итого			190	7,93	8,72	33,87	247,82	0,00
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,08	2,69	17,51	106,86	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,54	2,54	2,19	33,92	2,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,89	37,21	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,86	0,17	17,31	73,71	3,43
Итого			346	8,23	7,80	45,05	283,16	5,43
Всего				39,44	44,49	183,09	1 296,50	28,68

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

14 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,78	7,48	22,47	180,83	0,50
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,92	0,74	13,16	67,10	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,54	0,03	32,06	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	8,75	35,85	0,43
Итого			391	7,83	11,76	44,41	315,84	0,93
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,30	3,56	14,72	109,54	4,87
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,29	11,37	8,96	175,68	1,96
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,25	3,09	18,19	109,68	9,19
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,91	2,50	4,18	44,17	14,36
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	21	1,61	0,43	10,35	52,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,56	0,34	16,39	78,85	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	10,51	42,01	0,00
Итого			725	20,92	21,29	83,30	612,73	30,38
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	170	5,07	6,76	7,10	109,93	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	5,76	4,80	43,52	243,20	0,00
Итого			250	10,83	11,56	50,62	353,13	0,00
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,43	3,00	19,53	119,18	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	42	0,81	3,77	3,26	50,42	2,97
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,03	0,16	13,34	62,96	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,95	0,19	19,21	81,80	3,80
Итого			409	12,32	11,72	55,64	377,36	6,77
Всего				51,90	56,33	233,97	1 659,06	38,08

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.