



МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

15 января 2026 г.

Ясли 12 часов

Повар Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.



Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,93	0,75	13,25	67,55	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	4,08	0,04	36,95	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,29	2,78	9,68	77,77	0,56
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	84	0,34	0,34	8,25	39,58	8,42
Итого			475	9,68	11,48	46,84	333,40	9,70
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,56	4,64	8,32	101,58	8,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,32	6,53	4,61	127,49	2,28
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,80	4,88	18,35	127,46	4,52
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,54	2,38	3,20	36,29	1,50
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,61	0,35	16,70	80,36	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,53	26,11	0,00
Итого			709	24,83	18,78	57,71	499,29	16,30
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,87	4,20	6,72	89,09	1,18
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	45	1,81	0,15	22,47	98,36	0,04
Итого			215	6,68	4,35	29,19	187,45	1,22
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	150	17,31	14,56	22,24	292,49	0,64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,92	37,38	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	6,17	25,07	0,02
Итого			366	18,62	14,66	36,33	354,94	0,66
Всего				59,81	49,27	170,07	1 375,08	27,88

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