

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 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	5,11	4,36	23,96	156,17	0,39
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,62	0,62	11,07	56,43	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,90	0,02	17,26	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,08	0,00	7,66	31,42	0,45
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	92	0,37	0,37	9,03	43,28	9,21
Итого			419	7,19	7,25	51,74	304,56	10,05
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,59	2,76	15,02	95,32	2,76
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	9,96	4,89	4,90	103,79	0,23
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,71	3,81	28,86	160,78	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	43	0,34	0,04	0,73	5,60	2,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,00	0,08	6,56	30,97	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,04	0,27	13,04	62,76	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,93	35,73	0,00
Итого			567	18,64	11,85	78,04	494,95	5,14
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,62	6,95	78,16	0,78
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,41	2,38	27,48	148,67	0,00
Итого			200	8,61	6,00	34,43	226,83	0,78
Ужин								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,24	8,68	14,44	146,10	8,64
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,00	0,08	6,56	30,97	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,26	77,73	3,62
Итого			343	4,14	8,94	39,26	254,80	12,26
Всего				38,58	34,04	203,47	1 281,14	28,23

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 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	6,10	4,47	28,56	179,43	0,47
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,92	0,74	13,13	66,92	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,69	0,02	15,32	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	8,67	35,68	0,53
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	92	0,37	0,37	8,98	43,07	9,16
Итого			483	8,52	7,27	59,36	340,42	10,16
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,53	3,63	20,10	127,21	3,68
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	12,96	6,55	8,24	144,16	0,35
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,20	4,50	34,10	190,00	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	53	0,43	0,05	0,91	6,95	2,67
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,32	0,11	8,71	41,09	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,55	0,34	16,34	78,63	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	10,26	41,03	0,00
Итого			709	23,99	15,18	98,66	629,07	6,70
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,03	4,34	8,33	93,71	0,93
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,56	2,98	37,92	200,37	0,00
Итого			250	10,59	7,32	46,25	294,08	0,93
Ужин								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,26	12,28	20,31	206,31	11,86
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,67	0,14	11,00	51,93	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,26	86,26	4,01
Итого			422	5,93	12,62	51,57	344,50	15,87
Всего				49,03	42,39	255,84	1 608,07	33,66

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.