



МЕНЮ
16 февраля 2026 г.
Ясли 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	110	7,93	12,63	7,07	173,85	0,69
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,48	2,23	1,93	29,86	1,76
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,29	0,50	8,81	44,91	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,36	0,02	21,37	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,49	34,36	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,27	0,27	6,53	31,32	6,66
Итого			407	10,08	17,99	32,85	335,67	9,13
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,17	1,24	7,57	46,73	5,29
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	65	7,26	7,52	6,11	121,15	0,08
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,48	0,04	3,92	18,43	0,76
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,93	0,08	6,09	28,76	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,73	0,15	14,79	62,96	2,93
Итого			552	17,08	13,25	77,39	497,32	9,06
Полдник								
2008	435	КЕФИР	130	3,86	3,33	5,33	70,57	0,93
2012	458	ВАТРУШКА	60	5,54	5,62	31,49	198,58	0,08
Итого			190	9,40	8,95	36,82	269,15	1,01
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,57	4,50	24,59	157,75	0,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,93	0,08	6,09	28,76	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,38	4,55	17,49	133,86	0,93
Итого			412	10,88	9,13	48,17	320,37	1,48
Всего				47,44	49,32	195,23	1 422,51	20,68

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



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 февраля 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	9,26	15,20	8,35	207,31	0,80
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,79	3,69	3,19	49,28	2,90
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,52	0,59	10,40	53,02	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,14	0,02	19,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,27	0,27	6,54	31,35	6,67
Итого			465	11,95	21,89	38,38	400,22	10,39
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,49	1,84	9,58	61,36	6,76
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	9,44	10,14	7,83	160,44	0,11
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	0,06	5,88	27,61	1,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,91	37,33	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,06	0,27	13,22	63,59	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,88	0,18	17,76	75,63	3,52
Итого			697	21,49	17,29	95,48	623,96	11,53
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,64	4,00	6,40	84,76	1,12
2012	458	ВАТРУШКА	70	6,10	4,62	41,14	230,46	0,10
Итого			230	10,74	8,62	47,54	315,22	1,22
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	4,89	5,22	26,50	173,32	0,58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,91	37,33	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,98	3,39	14,65	106,00	0,70
Итого			456	10,07	8,71	49,06	316,65	1,28
Всего				54,25	56,51	230,46	1 656,05	24,42

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