

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,60	0,62	10,96	55,88	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,85	0,04	34,89	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,99	2,50	8,45	69,15	0,50
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	65	0,97	0,32	13,62	62,27	6,49
Итого			431	9,68	10,82	48,69	333,74	7,71
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,92	3,48	6,24	76,20	6,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	75	6,95	5,56	2,56	88,58	1,10
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,82	3,27	12,22	85,84	5,93
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	3,27	3,24	44,54	1,52
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,03	0,27	13,00	62,55	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,16	20,64	0,00
Итого			546	16,27	15,85	42,42	378,35	14,55
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,24	3,65	5,85	77,45	1,02
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			160	5,42	4,59	20,85	150,65	1,02
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	130	14,76	12,50	19,08	251,20	0,78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,03	33,15	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,10	0,00	6,06	25,22	0,59
Итого			344	15,93	12,59	32,17	309,57	1,37
Всего				47,30	43,85	144,13	1 172,31	24,65

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

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,74	13,04	66,46	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,72	0,04	33,75	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,19	2,70	9,72	76,75	0,55
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	65	0,97	0,32	13,64	62,37	6,50
Итого			475	10,64	11,40	53,80	363,33	7,85
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,56	4,64	8,32	101,58	8,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,31	7,03	3,61	115,68	1,47
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	4,77	17,93	124,55	4,42
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	4,08	4,85	59,30	2,27
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,30	0,11	8,57	40,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,53	0,34	16,23	78,10	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,26	25,02	0,00
Итого			725	23,26	20,97	65,77	544,66	16,16
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,69	4,04	6,47	85,74	1,13
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	1,46	3,90	17,80	100,00	0,00
Итого			210	6,15	7,94	24,27	185,74	1,13
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	150	16,46	14,09	21,10	280,62	0,88
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,30	0,11	8,57	40,43	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,12	0,00	6,42	26,81	0,62
Итого			417	17,88	14,20	36,09	347,86	1,50
Всего				57,93	54,51	179,93	1 441,59	26,64

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