

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

17 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	105	8,88	14,15	6,69	189,68	0,56
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,41	1,92	1,66	25,61	1,51
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,15	0,44	7,88	40,17	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,20	0,02	19,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	9,19	37,08	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	56	0,22	0,22	5,46	26,20	5,57
Итого			396	10,75	18,93	30,90	338,67	7,66
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,15	1,68	7,30	49,57	5,29
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	60	7,15	7,68	5,71	120,61	0,08
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1,78	2,48	14,38	87,17	7,26
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,27	15,18	0,59
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,97	0,08	6,36	29,99	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,07	0,28	13,28	63,91	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,72	0,14	14,54	61,92	2,88
Итого			545	14,21	12,37	64,84	428,35	16,10
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,75	3,23	6,21	69,84	0,69
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	0,98	0,78	12,50	61,00	0,00
Итого			200	4,73	4,01	18,71	130,84	0,69
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,88	3,73	24,58	147,95	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,97	0,08	6,36	29,99	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,06	3,42	16,03	112,26	0,69
Итого			413	8,91	7,23	46,97	290,20	1,09
Всего				38,60	42,54	161,42	1 188,06	25,54

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
17 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	10,22	16,11	7,73	216,92	0,65
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,69	3,23	2,79	43,19	2,54
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,36	0,53	9,32	47,49	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,17	0,02	19,64	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	10,81	43,53	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	56	0,22	0,22	5,45	26,12	5,56
Итого			446	12,58	22,26	36,12	396,89	8,77
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,50	1,74	9,64	60,69	6,84
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	9,48	11,55	7,33	171,20	0,11
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,13	2,84	17,25	103,16	8,72
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,55	0,04	5,11	23,57	0,88
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,25	0,10	8,22	38,78	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,59	0,34	16,59	79,80	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,47	74,39	3,46
Итого			690	18,37	16,78	81,61	551,59	20,01
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,50	3,91	7,45	83,39	2,21
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	42	2,47	1,97	31,41	153,26	0,00
Итого			242	6,97	5,88	38,86	236,65	2,21
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	4,15	4,58	26,15	163,05	0,43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,25	0,10	8,22	38,78	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,03	2,57	13,83	91,34	0,52
Итого			456	8,43	7,25	48,20	293,17	0,95
Всего				46,35	52,17	204,79	1 478,30	31,94

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