

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Люрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 февраля 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 | 212 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 125/40 | 12,05 | 13,89 | 40,22 | 335,71 | 0,35 |
| 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 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 4,13 | 3,43 | 12,87 | 99,73 | 0,74 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,96 | 33,39 | 7,10 |
| Итого | | | 437 | 17,76 | 20,46 | 68,88 | 535,11 | 8,19 |
| Обед | | | | | | | | |
| | 22 | СВЕКОЛЬНИК | 150 | 1,63 | 2,98 | 9,99 | 73,68 | 4,75 |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | 8,69 | 6,63 | 7,94 | 126,16 | 7,48 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,31 | 3,06 | 15,69 | 99,72 | 7,62 |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,64 | 5,03 | 2,02 | 56,91 | 10,15 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ | 16 | 1,23 | 0,33 | 7,92 | 40,42 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 0,00 | 0,00 | 5,53 | 22,11 | 0,00 |
| Итого | | | 541 | 16,16 | 18,25 | 59,69 | 469,99 | 30,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 140 | 2,70 | 2,02 | 4,04 | 64,70 | 0,94 |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 3,85 | 5,93 | 23,57 | 163,20 | 0,01 |
| Итого | | | 190 | 6,55 | 7,95 | 27,61 | 227,90 | 0,95 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ | 200 | 5,31 | 4,87 | 15,48 | 127,93 | 0,73 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 11 | 0,87 | 0,07 | 5,74 | 27,07 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,12 | 0,00 | 5,80 | 24,28 | 0,57 |
| Итого | | | 411 | 6,30 | 4,94 | 27,02 | 179,28 | 1,30 |
| Всего | | | | 46,77 | 51,60 | 183,20 | 1 412,28 | 40,44 |

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

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
18 февраля 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 | 212 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 140/40 | 13,61 | 14,16 | 43,60 | 358,09 | 0,36 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,54 | 0,59 | 10,52 | 53,63 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,02 | 2,62 | 0,03 | 23,76 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 4,49 | 3,79 | 13,46 | 106,95 | 0,81 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,97 | 33,44 | 7,11 |
| Итого | | | 475 | 19,94 | 21,44 | 74,58 | 575,87 | 8,28 |
| Обед | | | | | | | | |
| | 22 | СВЕКОЛЬНИК | 200 | 2,12 | 3,62 | 12,84 | 93,04 | 6,23 |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 12,05 | 9,20 | 11,01 | 174,94 | 10,37 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,71 | 3,17 | 18,48 | 113,66 | 8,98 |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,96 | 6,64 | 3,37 | 78,55 | 15,26 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ | 21 | 1,56 | 0,42 | 10,04 | 51,23 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 31 | 2,06 | 0,27 | 13,22 | 63,59 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,27 | 25,05 | 0,00 |
| Итого | | | 692 | 21,46 | 23,32 | 75,23 | 600,06 | 40,84 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 160 | 3,23 | 2,42 | 4,84 | 77,44 | 1,13 |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 70 | 4,98 | 6,66 | 32,98 | 211,46 | 0,01 |
| Итого | | | 230 | 8,21 | 9,08 | 37,82 | 288,90 | 1,14 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ | 220 | 5,83 | 5,22 | 17,01 | 139,38 | 0,80 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 19 | 1,47 | 0,12 | 9,68 | 45,69 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 220 | 0,13 | 0,00 | 6,59 | 27,51 | 0,61 |
| Итого | | | 459 | 7,43 | 5,34 | 33,28 | 212,58 | 1,41 |
| Всего | | | | 57,04 | 59,18 | 220,91 | 1 677,41 | 51,67 |

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.