

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,17	5,75	22,99	165,02	0,46
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,58	0,03	23,38	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	7,53	31,04	0,56
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	74	1,11	0,37	15,53	70,98	7,39
Итого			464	8,29	9,43	58,93	355,92	8,41
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,46	2,30	14,72	89,43	2,63
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	16,16	17,23	24,32	316,87	1,01
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,86	0,07	5,65	26,64	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,07	0,28	13,25	63,74	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
Итого			520	21,83	19,92	65,81	530,26	5,39
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,06	3,50	5,60	74,23	0,98
2018	208	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,37	2,82	25,81	154,42	0,03
Итого			190	10,43	6,32	31,41	228,65	1,01
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,21	10,92	14,07	164,65	8,48
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,10	0,09	7,21	34,04	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,83	0,17	16,67	70,95	3,30
Итого			375	9,25	15,80	38,25	332,83	11,78
Всего				49,80	51,47	194,40	1 447,66	26,59

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

18 марта 2026 г.

Сад 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,71	5,47	25,19	173,41	0,50
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,28	0,88	15,62	79,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,50	0,02	22,71	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	8,01	33,20	0,65
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	74	1,10	0,37	15,46	70,69	7,36
Итого			509	9,24	9,22	64,30	379,61	8,51
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,25	4,20	19,54	129,10	3,51
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	18,52	19,21	28,15	359,50	1,13
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	44	0,35	0,04	0,74	5,66	2,18
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,10	0,09	7,21	34,04	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,35	16,63	80,04	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,33	33,32	0,00
Итого			644	25,82	23,89	80,60	641,66	6,82
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,85	4,18	6,69	88,67	1,17
2018	208	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8,13	3,41	35,28	204,97	0,04
Итого			230	12,98	7,59	41,97	293,64	1,21
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,91	15,23	17,81	221,49	10,71
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,39	0,11	9,15	43,16	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,91	0,18	18,36	78,16	3,64
Итого			420	10,32	20,14	45,62	406,00	14,35
Всего				58,36	60,84	232,49	1 720,91	30,89

Повар _____

Мартазева О.С./ Лосева С.Н.