

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

19 января 2026 г.

Ясли 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	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,06	0,49	26,07	124,99	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	38	0,72	3,38	2,93	45,23	2,66
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,45	0,56	9,96	50,76	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	8,04	32,51	0,02
Итого			322	6,35	8,56	47,04	290,89	2,68
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,19	2,60	8,10	61,14	5,43
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,30	6,09	6,59	110,47	0,08
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	4,38	20,31	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,10	0,09	7,21	34,04	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,03	0,27	12,98	62,46	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,74	0,15	15,02	63,96	2,98
Итого			555	17,70	13,24	82,59	520,68	9,26
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	3,92	3,38	5,41	71,67	0,95
2012	458	ВАТРУШКА	50	3,22	3,23	32,98	173,68	0,04
Итого			190	7,14	6,61	38,39	245,35	0,99
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,58	4,58	20,46	137,88	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,10	0,09	7,21	34,04	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,79	4,06	17,26	126,01	0,83
Итого			344	9,47	8,73	44,93	297,93	1,24
Всего				40,66	37,14	212,95	1 354,85	14,17

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.