

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30  
/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
19 марта 2026 г.

**Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	5,07	5,30	15,20	129,49	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,73	13,02	66,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,95	0,05	44,86	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,30	3,67	13,38	104,83	0,77
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	63	0,25	0,25	6,21	29,79	6,34
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>11,55</b>	<b>14,90</b>	<b>47,86</b>	<b>375,33</b>	<b>7,71</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,37	1,52	9,87	59,20	4,02
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	140	9,54	9,50	3,59	138,75	2,85
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	35	0,52	1,33	3,07	26,29	1,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,97	0,08	6,36	30,00	0,00
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	6,45	25,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>519</b>	<b>14,43</b>	<b>12,70</b>	<b>42,34</b>	<b>342,59</b>	<b>8,31</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,62	3,98	7,63	85,90	0,85
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	0,94	0,75	12,00	58,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,56</b>	<b>4,73</b>	<b>19,63</b>	<b>144,46</b>	<b>0,85</b>
<b>Ужин</b>								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	110/40	6,31	10,78	44,02	298,55	0,23
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,97	0,08	6,36	30,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,10	0,00	7,35	30,37	0,59
<b>Итого</b>			<b>363</b>	<b>7,38</b>	<b>10,86</b>	<b>57,73</b>	<b>358,92</b>	<b>0,82</b>
<b>Всего</b>				<b>38,92</b>	<b>43,19</b>	<b>167,56</b>	<b>1 221,30</b>	<b>17,69</b>

Повар \_\_\_\_\_ Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

19 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ОВСЯНОЙ	200	5,58	5,85	16,78	142,97	0,66
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,21	0,86	15,17	77,32	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,53	0,04	41,05	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,64	2,28	22,57	121,94	0,91
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	64	0,25	0,25	6,23	29,87	6,36
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>10,71</b>	<b>13,77</b>	<b>60,79</b>	<b>413,15</b>	<b>7,93</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,81	1,84	13,00	76,41	5,34
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	12,56	12,26	4,33	178,81	3,47
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,80	1,47	4,65	34,91	2,18
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,02	37,83	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	7,32	29,26	0,00
<b>Итого</b>			<b>654</b>	<b>18,92</b>	<b>16,01</b>	<b>53,55</b>	<b>435,32</b>	<b>10,99</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,55	4,82	9,19	102,83	2,73
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,32	1,85	29,45	143,72	0,00
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>7,87</b>	<b>6,67</b>	<b>38,64</b>	<b>246,55</b>	<b>2,73</b>
<b>Ужин</b>								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	140/50	13,06	19,50	87,43	577,54	0,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,02	37,83	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,12	0,00	7,60	31,53	0,62
<b>Итого</b>			<b>456</b>	<b>14,40</b>	<b>19,60</b>	<b>103,05</b>	<b>646,90</b>	<b>0,90</b>
<b>Всего</b>				<b>51,90</b>	<b>56,05</b>	<b>256,03</b>	<b>1 741,92</b>	<b>22,55</b>

Повар \_\_\_\_\_ Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.