

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
20 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,41	4,51	13,01	110,96	0,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,74	13,05	66,51	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,44	0,04	40,28	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,94	3,37	12,27	96,07	0,70
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	85	1,27	0,42	17,75	81,15	8,45
Итого			415	11,55	13,48	56,12	394,97	9,69
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,45	1,73	10,21	62,85	4,34
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	5,99	1,84	1,71	47,84	0,70
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,71	3,81	28,86	160,78	0,00
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	35	1,07	1,56	2,99	30,19	1,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,64	0,13	10,81	51,01	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,39	0,32	15,33	73,74	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,70	26,79	0,00
Итого			563	15,25	9,39	76,61	453,20	6,46
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,02	4,33	8,31	93,48	0,93
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			200	6,20	5,27	23,31	166,68	0,93
Ужин								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	130/30	6,31	8,95	47,15	294,69	0,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,23	0,10	8,11	38,26	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	7,02	29,15	0,54
Итого			356	7,68	9,05	62,28	362,10	0,82
Всего				40,68	37,19	218,32	1 376,95	17,90

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 января 2026 г.

Сад 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	180	5,30	5,40	15,55	132,85	0,65
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,22	0,86	15,20	77,48	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	4,01	0,04	36,33	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,48	2,14	21,20	114,57	0,86
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	84	1,26	0,42	17,70	80,93	8,43
Итого			479	11,28	12,83	69,69	442,16	9,94
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,87	2,53	13,23	84,04	5,71
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8,27	2,68	3,48	72,01	2,16
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,20	4,50	34,10	190,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	55	1,61	2,05	4,06	40,90	2,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,03	0,16	13,33	62,93	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,96	0,39	18,95	91,20	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,29	33,17	0,00
Итого			717	19,94	12,31	95,44	574,25	10,01
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,04	5,25	10,00	111,87	2,97
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			250	8,99	7,60	47,50	294,87	2,97
Ужин								
2012	450	ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ	150/30	11,66	14,80	82,78	511,13	0,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,03	0,16	13,33	62,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,83	32,54	0,61
Итого			407	13,84	14,96	103,94	606,60	0,89
Всего				54,05	47,70	316,57	1 917,88	23,81

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.