

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
20 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		
Завтрак								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	110/40	8,83	9,32	35,84	263,74	0,29
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,55	0,60	10,62	54,14	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,92	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,00	3,33	12,25	95,89	0,72
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	64	0,26	0,26	6,27	30,06	6,40
Итого			419	14,66	16,26	65,01	468,75	7,41
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,83	2,91	10,67	76,97	5,50
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,00	6,11	7,31	116,10	6,88
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,23	2,87	15,19	95,84	7,38
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,60	2,04	1,91	29,32	9,61
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	17	1,30	0,35	8,35	42,64	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,07	0,28	13,28	63,91	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,16	20,64	0,00
Итого			543	16,03	14,56	61,87	445,42	29,37
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	130	2,70	2,02	4,05	64,72	0,94
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,79	5,46	24,02	160,43	0,01
Итого			180	6,49	7,48	28,07	225,15	0,95
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	5,25	4,72	15,58	126,71	0,71
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,92	0,07	6,02	28,41	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,10	0,00	6,05	25,09	0,52
Итого			412	6,27	4,79	27,65	180,21	1,23
Всего				43,45	43,09	182,60	1 319,53	38,96

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

20 марта 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130/40	9,52	10,05	38,89	285,28	0,29
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,81	0,70	12,44	63,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,55	0,02	23,08	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,38	3,69	13,45	105,53	0,79
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	64	0,26	0,26	6,29	30,19	6,42
Итого			463	15,99	17,25	71,09	507,48	7,50
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,35	3,55	13,74	97,39	7,15
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,96	8,36	10,01	159,04	9,42
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,64	3,06	17,97	110,34	8,74
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,91	3,39	3,22	48,38	14,40
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	21	1,61	0,43	10,35	52,84	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,56	0,34	16,38	78,81	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,69	26,75	0,00
Итого			680	21,03	19,13	78,36	573,55	39,71
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	160	3,23	2,42	4,84	77,48	1,13
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5,02	6,25	33,13	208,60	0,01
Итого			230	8,25	8,67	37,97	286,08	1,14
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	220	5,74	5,09	17,11	138,25	0,78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,03	47,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,12	0,00	6,73	27,99	0,58
Итого			460	7,39	5,21	33,87	213,60	1,36
Всего				52,66	50,26	221,29	1 580,71	49,71

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