

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 апреля 2026 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	2,45	2,13	13,93	85,01	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	35	0,66	3,10	2,68	41,46	2,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,60	3,03	12,71	93,35	0,65
Итого			355	12,98	15,72	37,18	343,46	3,09
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,38	2,00	17,24	104,54	2,68
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	11,07	6,15	2,56	123,15	8,57
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,05	1,74	16,62	90,50	8,40
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,38	0,03	2,82	13,41	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			562	20,03	10,21	59,47	423,69	20,25
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,46	3,84	6,15	81,50	1,08
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,66	0,63	16,09	76,69	0,04
Итого			180	6,12	4,47	22,24	158,19	1,12
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	4,96	3,84	15,31	116,50	0,64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,83	0,07	5,44	25,65	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	8,35	34,42	0,50
Итого			411	5,92	3,91	29,10	176,57	1,14
Всего				45,05	34,31	147,99	1 101,91	25,60

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 апреля 2026 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	2,96	2,59	16,85	102,84	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	43	0,82	3,84	3,32	51,37	3,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,43	0,12	9,41	44,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,02	3,36	14,53	105,33	0,72
Итого			407	14,36	17,28	44,44	392,06	3,74
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,57	2,77	22,27	136,51	3,48
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	15,27	8,85	3,72	173,96	11,99
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,33	0,47	18,41	87,42	16,74
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,56	0,04	4,70	21,95	0,90
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,66	0,35	17,01	81,84	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,47	33,86	0,00
Итого			710	26,39	12,48	74,58	535,54	33,11
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,29	3,45	20,65	118,84	0,09
Итого			210	7,29	3,65	28,65	180,84	2,09
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	220	5,43	4,59	16,65	130,55	0,71
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,14	0,00	8,55	35,32	0,55
Итого			455	6,71	4,68	32,73	201,39	1,26
Всего				54,75	38,09	180,40	1 309,83	40,20

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