

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120/30	12,13	10,45	36,39	289,93	0,30
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,21	0,47	8,30	42,32	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,17	0,03	28,77	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,38	2,78	11,36	84,70	0,60
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	76	1,15	0,38	16,06	73,40	7,65
Итого			396	17,89	17,25	72,14	519,12	8,55
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	145	1,60	3,17	9,71	74,30	4,67
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	45	7,11	9,62	3,07	127,27	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	2,62	15,67	95,82	7,61
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,33	2,32	2,91	34,48	1,05
2008	№	ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	22	1,67	0,45	10,75	54,88	0,00
2008	техн. карты	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,14	0,28	13,70	65,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,96	23,81	0,00
Итого			544	15,16	18,46	61,77	476,46	13,33
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	159	4,77	6,35	6,67	103,27	0,00
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	30	1,41	5,37	7,67	84,35	0,01
Итого			189	6,18	11,72	14,34	187,62	0,01
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	3,92	3,35	11,80	93,73	0,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,29	0,10	8,49	40,08	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	6,24	26,00	0,54
Итого			347	5,33	3,45	26,53	159,81	1,08
Всего				44,56	50,88	174,78	1 343,01	22,97

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
21 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	140/30	13,81	12,03	39,96	325,35	0,3
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,43	0,55	9,82	50,05	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,04	3,35	12,94	98,83	0,72
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	76	1,14	0,38	15,98	73,06	7,61
Итого			448	20,44	19,06	78,73	572,22	8,64
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	190	2,03	3,92	12,31	93,32	5,94
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	9,87	13,05	3,96	172,71	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	3,36	18,45	115,18	8,97
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,35	4,37	50,60	1,57
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	28	2,12	0,57	13,66	69,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,70	0,36	17,28	83,15	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,83	27,29	0,00
Итого			689	19,92	24,61	76,86	611,95	16,48
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	177	5,30	7,06	7,42	114,79	0,00
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	35	1,70	6,59	11,14	110,75	0,01
Итого			212	7,00	13,65	18,56	225,54	0,01
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	5,26	4,79	15,77	128,10	0,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,13	0,17	14,02	66,19	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	6,65	27,75	0,55
Итого			428	7,53	4,96	36,44	222,04	1,27
Всего				54,89	62,28	210,59	1 631,75	26,40

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