

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

22 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,69	4,61	25,84	167,65	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	35	0,66	3,08	2,67	41,19	2,42
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	0,96	0,37	6,61	33,69	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,01	2,36	0,02	21,37	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,07	3,38	12,77	98,60	0,72
Итого			351	13,94	16,10	48,06	393,96	3,14
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	3,99	1,66	14,98	91,21	2,81
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,65	6,53	1,77	137,28	11,51
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2,12	2,15	17,27	97,03	8,73
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,48	0,04	3,89	18,25	0,75
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,28	13,63	65,56	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,53	22,11	0,00
Итого			567	22,37	10,66	57,07	431,44	23,80
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,16	3,59	5,74	76,11	1,01
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	0,93	2,49	5,11	46,49	0,02
Итого			200	5,09	6,08	10,85	122,60	1,03
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,09	4,64	14,14	119,60	0,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,64	0,13	10,75	50,75	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	5,79	24,14	0,50
Итого			401	6,85	4,77	30,68	194,49	1,22
Всего				48,25	37,61	146,66	1 142,49	29,19

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.