

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

22 апреля 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  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012             | 215           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                      | 110        | 7,36              | 14,08        | 1,75          | 163,22                        | 0,15           |
| к/к              | к/к           | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ               | 28         | 0,84              | 0,06         | 1,77          | 10,88                         | 1,12           |
| к/к              | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ             | 21         | 1,55              | 0,60         | 10,60         | 54,04                         | 0,00           |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                       | 5          | 0,02              | 2,58         | 0,03          | 23,38                         | 0,00           |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 180        | 0,06              | 0,00         | 4,97          | 20,11                         | 0,01           |
| 2008             |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                          | 63         | 0,25              | 0,25         | 6,20          | 29,74                         | 6,33           |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>407</b> | <b>10,08</b>      | <b>17,57</b> | <b>25,32</b>  | <b>301,37</b>                 | <b>7,61</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012             | 57            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ           | 150        | 1,06              | 3,11         | 6,16          | 57,54                         | 5,01           |
| 2012             | 255           | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ  | 55         | 7,46              | 2,44         | 5,31          | 73,31                         | 0,15           |
| 2012             | 132           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                        | 105        | 2,46              | 4,40         | 8,85          | 86,24                         | 22,41          |
| 2012             | 41            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                       | 40         | 0,21              | 0,02         | 2,34          | 10,57                         | 0,34           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 32         | 2,15              | 0,29         | 13,78         | 66,29                         | 0,00           |
| к/к              | к/к           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | 150        | 0,04              | 0,04         | 5,68          | 23,39                         | 0,35           |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>532</b> | <b>13,38</b>      | <b>10,30</b> | <b>42,12</b>  | <b>317,34</b>                 | <b>28,26</b>   |
| <b>Полдник</b>   |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008             | 435           | КЕФИР                                  | 150        | 4,47              | 3,85         | 6,16          | 81,61                         | 1,08           |
| 2008             |               | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ                        | 13         | 0,79              | 2,10         | 9,58          | 53,81                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>163</b> | <b>5,26</b>       | <b>5,95</b>  | <b>15,74</b>  | <b>135,42</b>                 | <b>1,08</b>    |
| <b>Ужин</b>      |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008             | 189           | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ            | 200        | 4,53              | 5,35         | 19,70         | 145,11                        | 0,46           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20         | 2,29              | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 0,00           |
| к/к              | к/к           | КАКАО С МОЛОКОМ                        | 200        | 4,77              | 4,04         | 13,60         | 111,17                        | 0,83           |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>420</b> | <b>11,59</b>      | <b>9,58</b>  | <b>48,35</b>  | <b>327,33</b>                 | <b>1,29</b>    |
| <b>Всего</b>     |               |  |            | <b>40,31</b>      | <b>43,40</b> | <b>131,53</b> | <b>1 081,46</b>               | <b>38,24</b>   |

Повар \_\_\_\_\_

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

22 апреля 2026 г.

Сад 12 часов



| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда                     | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                  |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012             | 215           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                      | 130        | 8,60              | 16,15        | 2,02          | 187,84                        | 0,17          |
| к/к              | к/к           | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ               | 35         | 1,06              | 0,07         | 2,22          | 13,64                         | 1,41          |
| к/к              | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ             | 24         | 1,83              | 0,71         | 12,51         | 63,78                         | 0,00          |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                       | 5          | 0,02              | 2,58         | 0,03          | 23,38                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200        | 0,09              | 0,00         | 6,29          | 25,55                         | 0,02          |
| 2008             |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                          | 63         | 0,25              | 0,25         | 6,18          | 29,62                         | 6,30          |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>457</b> | <b>11,85</b>      | <b>19,76</b> | <b>29,25</b>  | <b>343,81</b>                 | <b>7,90</b>   |
| <b>Обед</b>      |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012             | 57            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ           | 200        | 1,45              | 3,94         | 8,42          | 75,64                         | 6,81          |
| 2012             | 255           | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ  | 75         | 9,88              | 3,03         | 6,54          | 93,29                         | 0,20          |
| 2012             | 348           | СОУС ТОМАТНЫЙ №348                     | 30         | 0,39              | 0,86         | 1,99          | 17,52                         | 0,96          |
| 2012             | 132           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                        | 125        | 2,94              | 5,28         | 11,00         | 104,93                        | 26,48         |
| 2012             | 41            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                       | 60         | 0,32              | 0,03         | 3,12          | 14,31                         | 0,51          |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 41         | 2,68              | 0,36         | 17,18         | 82,66                         | 0,00          |
| к/к              | к/к           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | 180        | 0,04              | 0,04         | 11,50         | 46,78                         | 0,44          |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>711</b> | <b>17,70</b>      | <b>13,54</b> | <b>59,75</b>  | <b>435,13</b>                 | <b>35,40</b>  |
| <b>Полдник</b>   |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 435           | КЕФИР                                  | 170        | 6,00              | 0,20         | 8,00          | 62,00                         | 2,00          |
| 2008             |               | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ                        | 33         | 1,97              | 5,24         | 23,92         | 134,33                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>203</b> | <b>7,97</b>       | <b>5,44</b>  | <b>31,92</b>  | <b>196,33</b>                 | <b>2,00</b>   |
| <b>Ужин</b>      |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 189           | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ            | 220        | 5,00              | 5,14         | 21,81         | 153,29                        | 0,51          |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30         | 1,53              | 0,12         | 10,04         | 47,36                         | 0,00          |
| 2012             | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ                        | 220        | 3,59              | 3,04         | 11,50         | 88,62                         | 0,62          |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>470</b> | <b>10,12</b>      | <b>8,30</b>  | <b>43,35</b>  | <b>289,27</b>                 | <b>1,13</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |  |            | <b>47,64</b>      | <b>47,04</b> | <b>164,27</b> | <b>1 264,54</b>               | <b>46,43</b>  |

Повар \_\_\_\_\_ Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.