

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
23 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	150	2,88	4,31	11,03	94,74	0,32
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,37	0,53	9,42	48,03	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	7,56	0,07	68,57	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,33	1,07	6,54	41,33	0,23
08		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	79	0,32	0,32	7,76	37,23	7,92
Итого			402	5,95	13,79	34,82	289,90	8,47
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,29	0,97	7,87	45,66	4,78
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	10,53	14,98	2,61	187,04	0,42
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,91	1,77	11,30	74,81	24,85
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	0,85	3,27	22,89	1,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,21	0,10	7,94	37,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
Итого			549	18,70	18,96	54,39	464,92	31,58
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2,48	2,14	4,11	46,27	0,46
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			200	6,73	8,14	31,11	221,27	0,46
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2,14	6,10	12,37	114,01	13,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,59	0,13	10,45	49,34	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	9,04	36,48	0,02
Итого			361	3,81	6,23	31,86	199,83	13,82
Всего				35,19	47,12	152,18	1 175,92	54,33

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

23 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	180	3,42	4,45	12,99	106,26	0,38
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,69	0,65	11,55	58,87	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	7,18	0,07	65,08	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,60	1,28	9,23	55,21	0,28
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	79	0,32	0,32	7,75	37,18	7,91
Итого			466	7,07	13,88	41,59	322,60	8,57
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,76	1,48	10,69	63,43	6,42
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	12,10	16,94	3,16	213,33	0,48
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,43	1,69	12,97	83,16	29,26
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	1,19	4,88	33,47	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,59	0,13	10,45	49,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,75	0,37	17,62	84,76	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,80	35,18	0,00
Итого			703	22,46	21,80	68,57	562,67	38,44
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	3,30	2,84	5,46	61,43	0,61
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			250	7,55	8,84	32,46	236,43	0,61
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,36	7,04	13,73	128,96	15,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,59	0,13	10,45	49,34	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,12	0,00	11,06	44,63	0,02
Итого			421	4,07	7,17	35,24	222,93	15,28
Всего				41,15	51,69	177,86	1 344,63	62,90

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.