

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
23 апреля 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,17	5,33	18,40	138,82	0,51
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,95	0,75	13,36	68,11	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,92	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,97	1,58	8,91	58,17	0,34
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	59	0,24	0,24	5,81	27,86	5,93
Итого			450	8,35	10,65	46,51	317,88	6,78
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	50	6,53	4,50	3,95	82,62	0,14
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,17	2,79	15,44	95,85	7,58
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35	0,56	2,64	2,70	36,87	1,33
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,12	0,28	13,56	65,27	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
Итого			527	13,06	12,67	46,02	351,83	22,25
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,21	2,76	5,32	59,76	0,59
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,12	5,82	26,19	169,75	0,00
Итого			200	7,33	8,58	31,51	229,51	0,59
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150/30	14,97	12,12	29,76	290,69	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,09	0,17	13,72	64,73	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	6,69	27,68	0,47
Итого			407	17,17	12,29	50,17	383,10	0,87
Всего				45,91	44,19	174,21	1 282,32	30,49

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

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

23 апреля 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	4,54	5,75	19,75	149,71	0,56
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,29	0,88	15,68	79,93	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,50	0,02	22,71	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,14	1,76	9,29	61,99	0,38
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	0,24	0,24	5,83	27,97	5,95
Итого			496	9,23	11,13	50,57	342,31	6,89
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,68	7,40	7,98	106,28	10,71
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	8,70	5,55	5,26	105,97	0,20
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,56	3,00	18,26	110,68	8,97
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	55	0,85	4,50	4,06	60,24	2,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,39	0,11	9,15	43,17	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,61	0,35	16,74	80,55	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,74	26,95	0,00
Итого			677	17,79	20,91	68,19	533,84	21,89
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,39	3,82	7,27	81,36	2,16
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,12	5,82	26,19	169,75	0,00
Итого			250	8,51	9,64	33,46	251,11	2,16
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	180/40	18,03	14,37	35,51	346,91	0,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,09	0,17	13,72	64,73	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,12	0,00	7,25	30,05	0,55
Итого			467	20,24	14,54	56,48	441,69	1,04
Всего				55,77	56,22	208,70	1 568,95	31,98

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