



Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30  
Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

24 февраля 2026 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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	100	8,38	14,18	1,95	169,01	0,16
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,94	0,06	1,98	12,19	1,26
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,00	0,77	13,71	69,87	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,07	0,00	6,59	26,60	0,01
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,89	0,30	12,49	57,12	5,95
<b>Итого</b>			<b>372</b>	<b>12,30</b>	<b>18,06</b>	<b>36,75</b>	<b>359,72</b>	<b>7,38</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,27	8,17	8,20	112,10	5,61
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	10,26	5,68	2,76	115,34	7,66
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	4,20	19,60	0,78
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,07	0,07	6,52	27,42	0,71
<b>Итого</b>			<b>563</b>	<b>20,59</b>	<b>19,35</b>	<b>64,37</b>	<b>527,75</b>	<b>14,76</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,62	3,99	6,38	84,49	1,12
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5,82</b>	<b>7,19</b>	<b>20,98</b>	<b>166,49</b>	<b>1,12</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,38	5,37	23,49	163,65	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,45	4,61	14,99	124,74	0,94
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13,12</b>	<b>10,17</b>	<b>53,53</b>	<b>359,44</b>	<b>1,47</b>
<b>Всего</b>				<b>51,83</b>	<b>54,77</b>	<b>175,63</b>	<b>1 413,40</b>	<b>24,73</b>

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

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
24 февраля 2026 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ 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	9,01	15,01	2,23	180,05	0,19
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	40	1,17	0,08	2,45	15,10	1,56
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,41	0,93	16,55	84,35	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,91	28,02	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,90	0,30	12,53	57,28	5,97
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>13,60</b>	<b>19,07</b>	<b>40,70</b>	<b>389,73</b>	<b>7,74</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,66	10,65	9,76	142,26	7,32
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	11,84	7,15	3,28	138,93	9,11
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	0,06	5,35	25,54	1,14
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,74	0,36	17,58	84,57	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,08	0,08	13,14	54,06	0,81
<b>Итого</b>			<b>721</b>	<b>24,46</b>	<b>24,32</b>	<b>82,81</b>	<b>664,01</b>	<b>18,38</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>9,00</b>	<b>8,20</b>	<b>44,50</b>	<b>267,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	5,99	5,12	27,05	178,08	0,58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	0,12	9,91	46,79	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	4,03	3,41	12,61	98,29	0,70
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>11,53</b>	<b>8,65</b>	<b>49,57</b>	<b>323,16</b>	<b>1,28</b>
<b>Всего</b>				<b>58,59</b>	<b>60,24</b>	<b>217,58</b>	<b>1 643,90</b>	<b>29,40</b>

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