



Утверждаю

Заведующий
МБОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 апреля 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,02	6,26	15,61	135,22	0,38
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,61	0,04	32,73	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	9,93	40,59	0,50
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	55	0,22	0,22	5,39	25,86	5,50
Итого			415	6,25	10,82	43,82	299,90	6,38
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	2,67	2,12	9,24	67,61	3,07
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/30	7,15	7,65	9,32	134,98	1,26
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,26	5,08	28,44	184,53	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,59	1,29	3,01	26,83	9,43
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	18	1,31	0,35	8,44	43,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,07	0,28	13,25	63,74	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			574	20,05	16,77	81,38	559,44	13,76
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	140	4,18	5,57	5,85	90,50	0,00
	К/К	ЗЕФИР	15	0,12	0,02	11,97	48,90	0,00
Итого			155	4,30	5,59	17,82	139,40	0,00
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	5,13	5,65	0,56	73,79	0,68
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1,94	4,39	15,57	109,66	7,86
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	27	0,81	0,05	1,69	10,41	1,07
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,24	0,10	8,15	38,48	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,76	0,15	15,40	65,58	3,05
Итого			403	9,88	10,34	41,37	297,92	12,66
Всего				40,48	43,52	184,39	1 296,66	32,80

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

24 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,38	8,59	20,79	182,55	0,51
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,61	0,04	32,73	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	10,92	44,65	0,53
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	55	0,22	0,22	5,39	25,86	5,50
Итого			490	7,99	13,29	52,56	364,39	6,54
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3,47	2,58	12,14	86,83	4,06
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	8,80	9,33	11,49	165,42	1,67
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,89	1,68	4,22	36,87	14,28
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	22	1,61	0,43	10,36	52,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,57	0,34	16,43	79,03	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	11,74	46,93	0,00
Итого			736	24,74	20,36	99,98	685,97	20,01
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	170	5,11	6,81	7,15	110,61	0,00
	к/к	ЗЕФИР	22	0,18	0,02	17,56	71,72	0,00
Итого			192	5,29	6,83	24,71	182,33	0,00
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	70	7,05	7,34	0,91	98,18	1,10
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,11	3,52	17,06	108,56	8,62
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	34	1,01	0,07	2,12	13,06	1,34
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,04	0,17	13,42	63,35	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	0,85	0,17	17,12	72,89	3,39
Итого			511	13,06	11,27	50,63	356,04	14,45
Всего				51,08	51,75	227,88	1 588,73	41,00

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