

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

26 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,38	14,83	2,02	179,03	0,17
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	33	1,00	0,07	2,10	12,87	1,33
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,65	0,64	11,31	57,64	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,65	0,02	14,96	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,29	0,29	6,99	33,51	7,13
Итого			380	12,41	17,48	28,41	322,19	8,65
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,27	7,85	7,64	106,95	5,72
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,14	2,65	5,71	79,34	0,17
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	3,53	16,86	0,76
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,04	0,04	5,85	24,19	0,42
Итого			545	18,55	15,99	66,13	484,03	7,07
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,79	4,13	6,61	87,57	1,16
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			180	5,99	7,33	21,21	169,57	1,16
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,56	5,12	25,15	168,58	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,29	4,52	15,26	124,17	0,94
Итого			415	13,14	9,83	55,46	363,80	1,46
Всего				50,09	50,63	171,21	1 339,59	18,34

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	10,95	16,96	2,33	205,94	0,19
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,22	0,08	2,56	15,77	1,63
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,96	0,76	13,43	68,47	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,98	0,02	17,95	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,90	27,98	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,92	33,21	7,07
Итого			436	14,52	20,06	32,16	369,32	8,91
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,62	10,73	9,45	141,58	7,25
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,73	2,96	7,07	98,16	0,22
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,42	0,76	2,22	17,82	1,04
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	5,38	25,61	1,14
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,87	0,38	18,37	88,38	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,05	0,05	12,53	51,06	0,50
Итого			723	23,83	20,96	88,72	641,26	10,15
Полдник								
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
Итого			230	9,00	8,20	44,50	267,00	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	6,11	5,13	27,90	181,91	0,58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	250	4,06	3,43	12,71	99,13	0,70
Итого			490	11,70	8,68	50,65	328,40	1,28
Всего				59,05	57,90	216,03	1 605,98	22,34

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