

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,36	6,98	16,21	145,47	0,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,75	0,68	11,99	61,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	8,36	34,44	0,50
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,91	37,92	8,07
Итого			438	6,59	12,11	44,51	316,36	8,97
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,13	1,97	10,90	74,89	3,64
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/30	6,78	9,49	11,95	160,72	1,74
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,73	0,44	23,93	114,74	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,65	1,71	2,98	30,86	10,20
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	23	1,75	0,47	11,25	57,40	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	8,07	32,25	0,00
Итого			576	18,25	14,37	83,21	538,85	15,58
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	130	4,10	5,47	5,74	88,81	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	4,38	3,65	33,12	185,06	0,00
Итого			190	8,48	9,12	38,86	273,87	0,00
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	5,66	6,11	0,80	81,10	0,98
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	115	2,26	4,46	18,20	122,05	9,19
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,08	0,07	2,26	13,88	1,43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,58	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,88	0,18	17,68	75,25	3,50
Итого			398	10,90	10,90	45,63	323,86	15,10
Всего				44,22	46,50	212,21	1 452,94	39,65

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

26 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,71	8,11	21,42	182,15	0,54
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,07	0,80	14,17	72,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	9,44	39,00	0,64
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,89	37,84	8,05
Итого			513	8,27	13,36	52,96	368,60	9,23
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,28	2,49	14,65	99,63	4,84
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	8,08	8,40	13,91	163,92	1,93
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,90	3,41	22,18	135,38	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,96	1,64	4,10	36,44	15,15
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	29	2,16	0,58	13,87	70,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,74	0,36	17,58	84,57	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	10,04	40,12	0,00
Итого			725	22,12	16,88	96,33	630,86	21,92
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	160	4,92	6,55	6,88	106,51	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	85	6,05	5,04	45,70	255,36	0,00
Итого			245	10,97	11,59	52,58	361,87	0,00
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	7,52	7,09	1,21	99,07	1,48
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,45	3,32	19,90	119,51	10,05
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,35	0,09	2,83	17,44	1,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,13	10,53	49,68	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	220	0,97	0,19	19,65	83,64	3,89
Итого			480	13,89	10,82	54,12	369,34	17,22
Всего				55,25	52,65	255,99	1 730,67	48,37

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