

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 марта 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,97	6,86	21,40	167,98	0,61
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,56	0,60	10,68	54,41	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,81	0,04	34,52	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,26	1,88	9,23	63,45	0,40
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,84	32,78	6,97
Итого			456	9,09	13,43	48,19	353,14	7,98
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	7,48	9,13	4,22	128,80	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,23	3,18	15,44	99,62	7,54
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,64	1,55	3,01	28,70	1,50
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,14	0,28	13,70	65,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,96	23,81	0,00
Итого			532	14,17	16,60	46,89	394,83	22,24
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,83	3,31	6,34	71,35	0,71
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,32	6,09	27,40	177,59	0,00
Итого			200	8,15	9,40	33,74	248,94	0,71
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	130/30	17,29	13,99	33,40	331,85	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,58	0,13	10,42	49,19	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	6,96	28,78	0,54
Итого			381	18,98	14,12	50,78	409,82	1,04
Всего				50,39	53,55	179,60	1 406,73	31,97

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



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Люрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 марта 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,46	7,55	22,85	182,05	0,68
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,80	0,70	12,36	63,01	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,44	0,03	31,23	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,55	2,10	10,13	70,17	0,45
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,79	32,57	6,93
Итого			499	10,11	14,07	52,16	379,03	8,06
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,68	4,70	8,01	82,14	10,70
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	9,99	12,13	5,81	172,12	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,63	3,88	18,19	118,45	8,88
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	55	0,95	2,80	4,41	46,74	2,19
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,92	32,67	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,66	0,35	17,06	82,10	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,98	27,93	0,00
Итого			689	18,96	23,95	67,38	562,15	21,77
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,31	4,61	8,79	98,31	2,61
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,32	6,09	27,40	177,59	0,00
Итого			250	9,63	10,70	36,19	275,90	2,61
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150/40	20,98	17,77	39,06	403,87	0,59
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,58	0,13	10,42	49,19	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,12	0,00	7,39	30,57	0,55
Итого			461	22,68	17,90	56,87	483,63	1,14
Всего				61,38	66,62	212,60	1 700,71	33,58

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.