

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

27 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,27	7,24	20,40	168,82	0,69
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,75	0,68	11,99	61,12	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,85	0,04	34,89	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,13	9,95	70,04	0,46
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	78	0,31	0,31	7,65	36,68	7,80
Итого			466	9,96	14,21	50,03	371,55	8,95
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	60	8,58	10,26	4,99	146,42	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,57	3,48	17,91	113,47	8,75
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35	0,56	1,34	2,85	25,91	1,40
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,43	0,32	15,54	74,79	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
Итого			542	15,82	17,86	51,66	431,81	23,35
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,35	3,74	7,20	80,96	0,80
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,12	5,82	26,19	169,75	0,00
Итого			200	8,47	9,56	33,39	250,71	0,80
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	130/30	15,25	13,93	37,11	337,67	0,59
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,19	0,18	14,39	67,89	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	6,77	28,26	0,60
Итого			389	17,58	14,11	58,27	433,82	1,19
Всего				51,83	55,74	193,35	1 487,89	34,29

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.



МЕНЮ
27 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,78	7,71	22,27	182,64	0,76
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,04	0,79	13,96	71,17	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,45	0,03	31,26	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,87	2,37	10,66	76,12	0,51
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	78	0,31	0,31	7,65	36,68	7,80
Итого			510	11,02	14,63	54,57	397,87	9,07
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,82	4,81	8,83	86,84	11,21
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,32	13,32	6,55	191,21	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,03	3,95	21,13	132,59	10,33
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	55	0,84	2,84	4,27	46,13	2,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,45	0,12	9,51	44,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,01	0,40	19,30	92,85	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,08	28,30	0,00
Итого			710	21,47	25,44	76,67	622,81	23,64
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,98	5,19	9,90	110,74	2,94
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,12	5,82	26,19	169,75	0,00
Итого			250	10,10	11,01	36,09	280,49	2,94
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150/40	18,49	16,93	44,04	405,93	0,71
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,19	0,18	14,39	67,89	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,16	0,00	7,44	31,02	0,61
Итого			469	20,84	17,11	65,87	504,84	1,32
Всего				63,43	68,19	233,20	1 806,01	36,97

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