

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

27 марта 2026 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,83	6,21	19,82	154,93	0,36
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,73	0,67	11,86	60,46	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,81	0,04	34,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	8,43	34,44	0,39
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,84	32,78	6,97
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>6,96</b>	<b>10,97</b>	<b>46,99</b>	<b>317,13</b>	<b>7,72</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,24	1,87	11,21	75,77	3,71
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/30	7,82	8,70	10,35	151,17	1,53
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	4,10	0,49	26,30	126,09	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	1,58	2,78	28,84	10,15
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	18	1,38	0,37	8,90	45,42	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,19	0,29	14,02	67,46	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,93	35,73	0,00
<b>Итого</b>			<b>576</b>	<b>19,37</b>	<b>13,30</b>	<b>82,49</b>	<b>530,48</b>	<b>15,39</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,56	6,08	6,39	98,86	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,62	3,02	27,39	153,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,18</b>	<b>9,10</b>	<b>33,78</b>	<b>251,91</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	5,58	5,82	0,69	77,69	0,84
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,35	4,17	19,01	123,11	9,60
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	36	1,09	0,07	2,27	13,98	1,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,00	0,08	6,56	30,97	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,64	75,08	3,49
<b>Итого</b>			<b>389</b>	<b>10,89</b>	<b>10,31</b>	<b>46,17</b>	<b>320,83</b>	<b>15,37</b>
<b>Всего</b>				<b>45,40</b>	<b>43,68</b>	<b>209,43</b>	<b>1 420,35</b>	<b>38,48</b>

Повар \_\_\_\_\_ Мартазаева О.С. / Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
27 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,41	8,68	26,18	208,99	0,48
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,07	0,80	14,20	72,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,47	0,03	31,50	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	9,69	39,71	0,47
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,78	32,50	6,92
<b>Итого</b>			<b>503</b>	<b>8,90</b>	<b>13,23</b>	<b>56,88</b>	<b>385,10</b>	<b>7,87</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,33	2,54	14,92	101,27	4,96
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,47	9,70	12,55	175,74	1,87
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,38	3,82	24,90	151,96	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	1,64	4,12	36,51	15,35
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	23	1,74	0,46	11,16	56,97	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,76	0,37	17,68	85,07	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	10,45	41,75	0,00
<b>Итого</b>			<b>735</b>	<b>23,64</b>	<b>18,53</b>	<b>95,78</b>	<b>649,27</b>	<b>22,18</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,47	7,30	7,66	118,57	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,47	4,56	41,34	231,04	0,00
<b>Итого</b>			<b>255</b>	<b>10,94</b>	<b>11,86</b>	<b>49,00</b>	<b>349,61</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	7,57	7,40	1,09	101,52	1,33
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,57	3,35	20,85	124,12	10,54
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	45	1,36	0,09	2,85	17,53	1,81
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,64	0,13	10,76	50,79	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	220	0,97	0,19	19,58	83,34	3,88
<b>Итого</b>			<b>476</b>	<b>14,11</b>	<b>11,16</b>	<b>55,13</b>	<b>377,30</b>	<b>17,56</b>
<b>Всего</b>				<b>57,59</b>	<b>54,78</b>	<b>256,79</b>	<b>1 761,28</b>	<b>47,61</b>

Повар \_\_\_\_\_ Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.