

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

27 апреля 2026 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,18	0,46	8,08	41,17	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,93	2,50	8,81	70,22	0,51
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	65	0,26	0,26	6,35	30,44	6,48
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>8,50</b>	<b>10,88</b>	<b>38,90</b>	<b>290,78</b>	<b>7,71</b>
<b>Обед</b>								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,92	3,48	6,24	76,20	6,00
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	6,90	9,88	2,85	127,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,79	3,46	11,92	86,20	5,76
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	3,49	3,23	46,52	1,52
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,08	0,28	13,32	64,10	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,53	22,11	0,00
<b>Итого</b>			<b>521</b>	<b>16,24</b>	<b>20,59</b>	<b>43,09</b>	<b>422,93</b>	<b>13,28</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	140	4,08	3,52	5,63	74,58	0,98
	К/К	ЗЕФИР	20	0,07	0,01	7,41	30,27	0,00
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>4,15</b>	<b>3,53</b>	<b>13,04</b>	<b>104,85</b>	<b>0,98</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	200	14,54	12,75	19,91	255,31	0,45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,09	0,09	7,17	33,83	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,10	0,00	5,77	23,96	0,50
<b>Итого</b>			<b>414</b>	<b>15,73</b>	<b>12,84</b>	<b>32,85</b>	<b>313,10</b>	<b>0,95</b>
<b>Всего</b>				<b>44,62</b>	<b>47,84</b>	<b>127,88</b>	<b>1 131,66</b>	<b>22,92</b>

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

Утверждаю



Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

27 апреля 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,39	0,54	9,51	48,47	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,32	2,80	10,13	79,96	0,56
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	65	0,26	0,26	6,36	30,51	6,49
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>9,56</b>	<b>11,65</b>	<b>43,40</b>	<b>320,34</b>	<b>7,85</b>
<b>Обед</b>								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,56	4,64	8,32	101,58	8,00
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,57	13,17	3,86	172,18	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,68	4,68	17,58	122,11	4,33
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	5,51	4,88	72,32	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,61	0,35	16,74	80,56	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,30	25,16	0,00
<b>Итого</b>			<b>698</b>	<b>23,59</b>	<b>28,46</b>	<b>66,46</b>	<b>615,35</b>	<b>14,61</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	160	4,54	3,91	6,26	82,96	1,10
	К/К	ЗЕФИР	25	0,19	0,02	18,65	76,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>185</b>	<b>4,73</b>	<b>3,93</b>	<b>24,91</b>	<b>159,16</b>	<b>1,10</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	220	16,18	14,20	21,57	281,84	0,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,12	0,00	6,57	27,29	0,54
<b>Итого</b>			<b>458</b>	<b>17,64</b>	<b>14,31</b>	<b>36,92</b>	<b>350,57</b>	<b>1,05</b>
<b>Всего</b>				<b>55,52</b>	<b>58,35</b>	<b>171,69</b>	<b>1 445,42</b>	<b>24,61</b>

Повар \_\_\_\_\_

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.