

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

28 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,34	6,65	16,60	144,09	0,38
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,30	0,50	8,91	45,41	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,40	0,04	39,87	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	9,99	41,03	0,53
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	83	0,33	0,33	8,11	38,89	8,27
Итого			435	6,14	11,88	43,65	309,29	9,18
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,21	2,31	11,18	79,45	3,75
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/30	7,95	8,21	10,21	146,96	1,67
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,63	0,43	23,25	111,47	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	25	0,37	1,36	2,85	25,64	5,70
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	25	1,85	0,49	11,89	60,68	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,34	0,31	14,98	72,07	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			565	19,35	13,11	84,04	534,97	11,12
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	132	3,95	5,26	5,53	85,55	0,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			182	8,20	11,26	32,53	260,55	0,00
Ужин								
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	45	5,59	2,41	3,33	57,46	0,07
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,37	5,27	19,10	133,51	9,64
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	33	0,99	0,07	2,08	12,78	1,32
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,42	0,12	9,37	44,20	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	173	0,86	0,17	17,44	74,25	3,45
Итого			390	11,23	8,04	51,32	322,20	14,48
Всего				44,92	44,29	211,54	1 427,01	34,78

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
28 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,73	9,57	22,54	200,00	0,51
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,54	0,60	10,57	53,90	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,36	0,04	39,54	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	11,00	45,22	0,60
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	83	0,33	0,33	8,12	38,95	8,29
Итого			509	7,78	14,86	52,27	377,61	9,40
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,28	2,86	14,92	103,87	5,00
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,62	10,15	12,17	179,00	2,09
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	3,94	3,44	22,39	136,61	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,55	1,90	3,84	35,42	8,44
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,28	0,61	14,67	74,86	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,90	0,39	18,59	89,45	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	11,89	47,55	0,00
Итого			709	23,57	19,35	98,47	666,76	15,53
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	175	5,26	7,02	7,37	114,06	0,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			225	8,21	9,37	44,87	297,06	0,00
Ужин								
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	60	7,73	3,82	4,27	82,59	0,09
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,58	3,93	20,89	129,63	10,56
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	41	1,24	0,08	2,60	16,01	1,65
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,19	15,20	71,72	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	192	0,96	0,19	19,35	82,38	3,83
Итого			453	14,82	8,21	62,31	382,33	16,13
Всего				54,38	51,79	257,92	1 723,76	41,06

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