

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

30 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,66	0,64	11,38	58,01	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,15	2,63	8,96	72,97	0,52
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,86	0,29	11,97	54,72	5,70
Итого			447	9,80	11,22	47,97	334,65	6,94
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,92	3,48	6,24	76,20	6,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	7,46	5,26	3,22	90,84	1,68
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,77	3,46	11,72	85,24	5,66
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,52	2,80	3,05	39,43	1,43
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,28	13,63	65,56	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
Итого			552	16,80	15,28	42,70	376,62	14,77
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,40	3,79	6,07	80,43	1,06
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	3,39	9,03	41,19	231,36	0,00
Итого			170	7,79	12,82	47,26	311,79	1,06
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	160	13,91	12,09	17,83	238,52	0,76
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,31	0,11	8,60	40,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,10	0,00	5,77	23,96	0,50
Итого			377	15,32	12,20	32,20	303,08	1,26
Всего				49,71	51,52	170,13	1 326,14	24,03

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
30 марта 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,98	0,77	13,60	69,31	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,97	0,04	35,96	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,32	2,82	9,87	78,99	0,57
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,85	0,28	11,93	54,53	5,68
Итого			491	10,73	11,76	52,80	362,79	7,05
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,56	4,64	8,32	101,58	8,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	105	9,85	7,18	4,27	122,05	2,17
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,63	4,58	17,23	119,67	4,24
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,79	4,09	4,63	58,45	2,17
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,62	0,13	10,67	50,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,64	0,35	16,90	81,32	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,00	24,01	0,00
Итого			736	24,09	20,97	68,02	557,44	16,58
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	4,89	4,22	6,75	89,45	1,18
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,24	1,78	28,48	138,99	0,00
Итого			230	7,13	6,00	35,23	228,44	1,18
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	220	15,30	13,32	20,10	264,65	0,87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,62	0,13	10,67	50,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,12	0,00	6,28	26,16	0,55
Итого			461	17,04	13,45	37,05	341,17	1,42
Всего				58,99	52,18	193,10	1 489,84	26,23

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