

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

30 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		
Завтрак								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	8,02	12,66	6,30	171,35	0,56
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,39	1,84	1,59	24,59	1,45
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,46	0,56	9,98	50,85	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,94	0,02	17,59	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	8,74	35,28	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,24	0,24	5,99	28,72	6,11
Итого			455	10,21	17,24	32,62	328,38	8,14
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,10	1,02	6,96	42,06	5,08
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,27	7,08	8,47	134,57	7,97
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,99	2,07	13,70	81,58	6,68
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,35	0,03	2,96	13,83	0,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,90	0,07	5,90	27,85	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,95	0,26	12,47	59,99	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,64	0,13	12,89	54,89	2,55
Итого			541	16,20	10,66	63,35	414,77	22,83
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	3,81	3,28	5,25	69,55	0,92
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,04	0,83	13,24	64,59	0,00
Итого			200	4,85	4,11	18,49	134,14	0,92
Ужин								
2008	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,39	5,82	19,20	151,49	0,63
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,90	0,07	5,90	27,85	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,35	3,69	16,56	118,11	0,76
Итого			412	10,64	9,58	41,66	297,45	1,39
Всего				41,90	41,59	156,12	1 174,74	33,28

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

30 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	9,24	14,06	7,22	192,70	0,64
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,65	3,05	2,64	40,73	2,40
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,72	0,67	11,81	60,20	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,87	0,02	16,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,10	0,00	10,80	43,59	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,24	0,24	5,98	28,66	6,10
Итого			560	11,96	19,89	38,47	382,80	9,16
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,45	1,57	9,34	57,72	6,56
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,01	9,93	11,89	188,81	11,19
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,35	2,38	16,16	95,73	7,88
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,52	0,04	4,95	22,80	0,83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,18	0,10	7,77	36,65	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,44	0,32	15,64	75,27	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,76	0,15	15,43	65,68	3,05
Итого			692	21,71	14,49	81,18	542,66	29,51
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	4,23	3,65	5,84	77,36	1,02
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,60	2,07	33,04	161,22	0,00
Итого			250	6,83	5,72	38,88	238,58	1,02
Ужин								
2008	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	5,94	5,79	20,98	160,72	0,69
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,18	0,10	7,77	36,65	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,28	2,77	14,14	95,40	0,56
Итого			455	10,40	8,66	42,89	292,77	1,25
Всего				50,90	48,76	201,42	1 456,81	40,94

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