

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
31 марта 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,11	5,00	23,17	158,68	0,44
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,39	0,54	9,55	48,66	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,36	0,02	21,37	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	8,58	35,56	0,77
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	59	0,89	0,30	12,39	56,64	5,90
Итого			444	7,51	8,20	53,71	320,91	7,11
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С. КЛЕЦКАМИ	150	2,47	2,57	14,49	91,03	2,59
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	50	6,10	2,28	2,53	55,27	0,39
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,82	3,98	28,18	167,55	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0,28	0,04	0,60	4,55	1,75
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,82	0,07	5,38	25,37	0,00
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	8,29	33,16	0,00
Итого			537	16,57	9,22	72,79	441,03	4,73
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,94	3,40	6,52	73,33	0,73
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,18	2,78	26,01	145,55	0,00
Итого			200	8,12	6,18	32,53	218,88	0,73
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	140	2,08	11,18	13,49	163,81	8,25
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,09	0,09	7,17	33,83	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,87	0,17	17,60	74,94	3,49
Итого			374	9,15	16,06	38,56	335,77	11,74
Всего				41,35	39,66	197,59	1 316,59	24,31

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
31 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,64	5,06	25,36	170,12	0,49
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,64	0,63	11,23	57,25	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,14	0,02	19,39	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,01	9,41	39,06	0,85
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	59	0,88	0,29	12,38	56,58	5,89
Итого			486	8,31	8,13	58,40	342,40	7,23
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,27	4,04	19,08	125,64	3,45
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	8,11	2,46	3,46	68,75	0,53
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	45	0,35	0,04	0,74	5,63	2,17
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,09	0,09	7,17	33,83	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,58	0,34	16,54	79,57	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,91	39,64	0,00
Итого			678	21,10	11,67	90,20	551,06	6,15
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,73	4,07	7,83	88,08	0,88
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,36	3,55	36,69	199,79	0,00
Итого			250	10,09	7,62	44,52	287,87	0,88
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,78	14,08	17,22	208,32	10,48
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,39	0,11	9,17	43,27	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	220	0,96	0,19	19,40	82,60	3,84
Итого			458	10,24	19,00	46,09	397,38	14,32
Всего				49,74	46,42	239,21	1 578,71	28,58

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