

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

2 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,65	4,96	25,33	169,12	0,48
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	9,97	40,88	0,50
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	54	0,81	0,27	11,39	52,08	5,43
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>8,48</b>	<b>8,02</b>	<b>59,56</b>	<b>346,28</b>	<b>6,41</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	3,57	5,89	15,89	130,86	2,76
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	9,60	9,43	26,15	227,84	0,75
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>527</b>	<b>16,76</b>	<b>15,75</b>	<b>73,51</b>	<b>503,59</b>	<b>5,51</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	6,47	4,75	26,38	173,81	0,00
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>10,69</b>	<b>8,39</b>	<b>33,36</b>	<b>252,38</b>	<b>0,78</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,32	11,12	16,51	176,62	8,75
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,99	0,20	19,95	84,93	3,95
<b>Итого</b>			<b>388</b>	<b>9,76</b>	<b>16,05</b>	<b>45,54</b>	<b>366,18</b>	<b>12,70</b>
<b>Всего</b>				<b>45,69</b>	<b>48,21</b>	<b>211,97</b>	<b>1 468,43</b>	<b>25,40</b>

Повар \_\_\_\_\_

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю



Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

2 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,20	5,46	28,15	187,14	0,52
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,18	0,84	14,96	76,28	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,30	0,02	20,82	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	9,37	38,62	0,61
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	55	0,82	0,27	11,52	52,66	5,48
<b>Итого</b>			<b>489</b>	<b>9,34</b>	<b>8,87</b>	<b>64,02</b>	<b>375,52</b>	<b>6,61</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,32	4,00	20,04	129,53	3,68
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	11,23	11,25	31,69	272,94	0,87
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,39	0,05	0,83	6,32	2,43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,90	0,39	18,57	89,33	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,92	39,68	0,00
<b>Итого</b>			<b>652</b>	<b>19,18</b>	<b>15,80</b>	<b>89,83</b>	<b>579,24</b>	<b>6,98</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,03	4,34	8,33	93,68	0,93
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,34	3,49	37,71	203,22	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,37</b>	<b>7,83</b>	<b>46,04</b>	<b>296,90</b>	<b>0,93</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,05	14,35	18,71	217,70	11,20
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,13	10,16	47,96	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	220	1,09	0,22	22,00	93,67	4,36
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>10,80</b>	<b>19,32</b>	<b>51,17</b>	<b>422,52</b>	<b>15,56</b>
<b>Всего</b>				<b>49,69</b>	<b>51,82</b>	<b>251,06</b>	<b>1 674,18</b>	<b>30,08</b>

Повар \_\_\_\_\_

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.