

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,31	15,52	7,48	206,98	0,76
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	23	0,43	2,03	1,75	27,11	1,59
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,65	0,64	11,31	57,64	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	63	0,95	0,32	13,23	60,48	6,30
Итого			413	12,48	21,81	41,78	414,54	8,67
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,16	1,70	8,16	53,11	5,33
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,01	6,42	6,71	112,83	0,08
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	35	0,46	0,04	4,35	19,96	0,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,03	33,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,72	0,14	14,54	61,92	2,88
Итого			553	17,52	12,69	83,51	518,62	9,01
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,31	3,72	5,95	78,84	1,04
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8,85	11,50	19,88	218,80	0,04
Итого			200	13,16	15,22	25,83	297,64	1,08
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,71	4,37	25,46	160,71	0,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,03	33,15	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,42	4,56	18,07	136,50	0,92
Итого			414	11,20	9,02	50,56	330,36	1,46
Всего				54,36	58,74	201,68	1 561,16	20,22

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
3 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	9,84	15,34	8,02	209,67	0,87
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,71	3,34	2,89	44,61	2,62
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,92	0,74	13,19	67,24	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,19	0,02	19,83	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	10,26	41,46	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	64	0,96	0,32	13,37	61,13	6,37
Итого			482	13,55	21,93	47,75	443,94	9,88
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,53	1,78	9,70	61,44	6,81
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	85	9,16	10,04	8,63	161,57	0,10
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	55	0,67	0,05	5,67	26,49	1,07
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,31	0,11	8,65	40,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,74	0,36	17,52	84,29	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,86	0,17	17,38	73,98	3,44
Итого			708	21,97	17,21	100,85	646,57	11,42
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,14	4,43	7,09	93,97	1,24
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,52	4,74	29,10	193,86	0,04
Итого			250	13,66	9,17	36,19	287,83	1,28
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	5,03	5,26	28,67	182,82	0,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,31	0,11	8,65	40,80	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,96	3,36	14,77	106,12	0,68
Итого			457	10,30	8,73	52,09	329,74	1,25
Всего			59,48	57,04	236,88	1 708,08	23,83	

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