

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

9 июня 2026 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	3,36	6,02	17,01	135,97	0,38
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,61	0,04	32,73	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,49	1,16	7,73	47,66	0,25
Итого			390	6,75	11,52	37,63	281,86	0,63
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	11,37	12,20	13,76	210,28	7,08
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,54	1,85	2,31	28,08	1,17
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,72	0,06	4,70	22,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,23	10,86	52,26	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,05	24,19	0,00
Итого			521	16,01	16,80	42,24	385,01	21,45
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,36	2,04	3,91	43,97	0,44
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	25	3,92	5,53	24,88	161,26	0,00
Итого			205	6,28	7,57	28,79	205,23	0,44
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	160/30	12,50	12,77	27,43	276,68	0,35
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,43	0,12	9,41	44,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	6,91	28,66	0,50
Итого			409	14,05	12,89	43,75	349,74	0,85
Всего				43,09	48,78	152,41	1 221,84	23,37

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 3

/Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ
9 июня 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	3,79	6,49	18,99	150,08	0,42
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,22	0,86	15,23	77,63	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,77	0,04	34,15	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	8,50	52,43	0,28
Итого			435	7,63	12,42	42,76	314,29	0,70
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,36	3,97	6,78	69,04	8,66
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	13,67	14,93	16,51	255,34	8,51
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,81	2,33	3,46	37,99	1,74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,96	0,08	6,32	29,82	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,12	0,28	13,55	65,22	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,93	27,70	0,00
Итого			652	18,92	21,59	53,55	485,11	18,91
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	3,23	2,81	5,35	59,89	1,59
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	3,92	5,53	24,88	161,26	0,00
Итого			250	7,15	8,34	30,23	221,15	1,59
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	180/40	15,33	15,92	33,63	341,76	0,43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,43	0,12	9,41	44,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,14	0,00	7,35	30,49	0,52
Итого			459	16,90	16,04	50,39	416,65	0,95
Всего				50,60	58,39	176,93	1 437,20	22,15

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