

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

12 мая 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	6,91	13,52	1,51	155,34	0,12
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,70	0,05	1,46	9,04	0,93
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,23	0,23	5,61	26,89	5,72
Итого			465	9,45	16,44	23,92	282,92	6,79
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,13	4,14	6,88	69,78	5,16
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	55	7,93	2,25	5,08	72,50	0,15
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,70	5,81	8,43	98,51	23,49
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,34	0,03	2,60	12,34	0,54
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,03	0,03	5,62	23,05	0,32
Итого			537	14,28	12,55	42,39	342,47	29,66
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,31	2,85	5,48	61,67	0,61
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,46	6,30	28,35	183,75	0,00
Итого			200	7,77	9,15	33,83	245,42	0,61
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,15	5,37	18,87	140,22	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,10	0,17	13,80	65,13	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,16	3,49	12,86	100,74	0,70
Итого			428	10,41	9,03	45,53	306,09	1,10
Всего				41,91	47,17	145,67	1 176,90	38,16

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

12 мая 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,27	15,90	1,77	183,47	0,14
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,87	0,06	1,83	11,26	1,16
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	220	0,11	0,00	6,39	26,00	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,23	0,23	5,62	26,94	5,73
Итого			510	11,31	18,95	28,09	329,91	7,05
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,50	5,11	8,99	88,47	6,82
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,46	3,00	6,38	94,72	0,20
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,35	0,81	1,85	16,42	0,84
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,88	5,48	10,36	104,12	25,63
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,51	0,04	4,20	19,69	0,82
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,66	0,35	17,01	81,84	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,04	0,04	11,22	45,65	0,40
Итого			705	18,40	14,83	60,01	450,91	34,71
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,58	3,98	7,58	84,75	2,25
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	52	4,46	6,30	28,35	183,75	0,00
Итого			252	9,04	10,28	35,93	268,50	2,25
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	4,56	4,73	21,02	144,66	0,43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,40	0,11	9,22	43,52	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,05	2,58	10,58	78,54	0,52
Итого			465	9,01	7,42	40,82	266,72	0,95
Всего				47,76	51,48	164,85	1 316,04	44,96

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.