

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

16 апреля 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>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	5,48	5,65	15,88	137,17	0,67
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,75	0,68	11,99	61,12	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,95	0,05	44,86	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,85	4,14	14,28	114,96	0,87
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,35	0,35	8,68	41,65	8,86
<b>Итого</b>			<b>477</b>	<b>12,46</b>	<b>15,77</b>	<b>50,88</b>	<b>399,76</b>	<b>10,40</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,55	2,20	11,04	70,72	4,42
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	120	9,29	9,68	4,78	144,59	3,98
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	1,34	4,04	30,90	1,89
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,03	33,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>517</b>	<b>14,81</b>	<b>13,60</b>	<b>47,47</b>	<b>373,15</b>	<b>10,29</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,21	4,49	8,63	97,08	0,96
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,39</b>	<b>5,43</b>	<b>23,63</b>	<b>170,28</b>	<b>0,96</b>
<b>Ужин</b>								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	125/40	7,95	12,27	56,02	366,65	0,31
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,03	33,15	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	7,40	30,69	0,60
<b>Итого</b>			<b>379</b>	<b>9,14</b>	<b>12,36</b>	<b>70,45</b>	<b>430,49</b>	<b>0,91</b>
<b>Всего</b>				<b>42,80</b>	<b>47,16</b>	<b>192,43</b>	<b>1 373,68</b>	<b>22,56</b>

Повар \_\_\_\_\_

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

16 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	200	6,08	6,11	17,65	150,84	0,75
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,05	0,79	14,05	71,61	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,51	0,04	40,89	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,78	2,40	23,81	128,64	0,96
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,36	0,36	8,73	41,87	8,91
<b>Итого</b>			<b>521</b>	<b>11,30</b>	<b>14,17</b>	<b>64,28</b>	<b>433,85</b>	<b>10,62</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,97	2,41	14,08	86,59	5,83
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	145	12,42	12,60	6,28	189,51	4,75
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	1,03	2,01	6,02	46,17	2,82
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,31	0,11	8,63	40,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,74	0,36	17,52	84,30	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,35	29,41	0,00
<b>Итого</b>			<b>653</b>	<b>19,47</b>	<b>17,49</b>	<b>59,88</b>	<b>476,71</b>	<b>13,40</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,28	5,46	10,40	116,39	3,09
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,23</b>	<b>7,81</b>	<b>47,90</b>	<b>299,39</b>	<b>3,09</b>
<b>Ужин</b>								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	165/50	16,54	21,93	110,31	704,98	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,31	0,11	8,63	40,73	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,15	0,00	7,70	32,15	0,68
<b>Итого</b>			<b>482</b>	<b>18,00</b>	<b>22,04</b>	<b>126,64</b>	<b>777,86</b>	<b>1,07</b>
<b>Всего</b>				<b>58,00</b>	<b>61,51</b>	<b>298,70</b>	<b>1 987,81</b>	<b>28,18</b>

Повар \_\_\_\_\_

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.