

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
16 июня 2026 г.

**Ясли 12 часов**



Сборник рецептов	№ 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	10,01	20,80	7,56	257,59	0,81
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,57	2,68	2,32	35,89	2,11
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,41	0,55	9,68	49,32	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,36	0,04	39,57	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	11,63	46,95	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,79	46,97	9,99
<b>Итого</b>			<b>464</b>	<b>12,54</b>	<b>28,79</b>	<b>41,02</b>	<b>476,29</b>	<b>12,93</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,04	2,46	7,47	56,47	4,80
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	45	8,46	6,46	7,74	122,85	7,28
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	4,07	15,70	108,88	7,62
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	4,28	19,86	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,99	0,08	6,49	30,64	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,79	0,24	11,47	55,19	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>15,83</b>	<b>13,50</b>	<b>68,30</b>	<b>458,39</b>	<b>23,47</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	124	3,59	3,10	4,95	65,63	0,87
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>144</b>	<b>4,77</b>	<b>4,04</b>	<b>19,95</b>	<b>138,83</b>	<b>0,87</b>
<b>Ужин</b>								
2008	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,73	8,99	23,95	204,58	0,78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,99	0,08	6,49	30,64	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,88	4,88	21,25	154,25	0,94
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>13,60</b>	<b>13,95</b>	<b>51,69</b>	<b>389,47</b>	<b>1,72</b>
<b>Всего</b>				<b>46,74</b>	<b>60,28</b>	<b>180,96</b>	<b>1 462,98</b>	<b>38,99</b>

Повар \_\_\_\_\_ Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
16 июня 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>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	11,40	23,85	8,75	295,51	0,93
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,46	3,85	59,57	3,50
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,41	0,55	9,68	49,32	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	14,12	56,96	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
<b>Итого</b>			<b>524</b>	<b>14,31</b>	<b>33,39</b>	<b>46,24</b>	<b>545,74</b>	<b>14,45</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,40	3,30	9,92	75,40	6,35
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	65	11,98	9,14	10,95	173,88	10,30
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,71	4,49	18,53	125,71	9,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,79	31,27	1,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,29	0,10	8,45	39,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,17	68,17	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>21,22</b>	<b>17,56</b>	<b>86,99</b>	<b>591,72</b>	<b>30,40</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	138	3,99	3,44	5,50	72,90	0,96
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>188</b>	<b>6,94</b>	<b>5,79</b>	<b>43,00</b>	<b>255,90</b>	<b>0,96</b>
<b>Ужин</b>								
2008	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	7,38	9,14	26,29	217,82	0,86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,29	0,10	8,45	39,89	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	4,33	3,61	18,33	124,36	0,70
<b>Итого</b>			<b>457</b>	<b>13,00</b>	<b>12,85</b>	<b>53,07</b>	<b>382,07</b>	<b>1,56</b>
<b>Всего</b>				<b>55,47</b>	<b>69,59</b>	<b>229,30</b>	<b>1 775,43</b>	<b>47,37</b>

Повар \_\_\_\_\_

Мартызаева О.С. / Лосева С.Н.