

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
18 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	135/40	13,88	13,60	49,55	378,15	0,48
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,69	0,65	11,57	58,95	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,14	3,41	19,02	124,28	0,73
<b>Итого</b>			<b>382</b>	<b>19,74</b>	<b>21,79</b>	<b>80,18</b>	<b>598,78</b>	<b>1,21</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,54	3,86	10,08	81,49	4,30
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	15,55	14,81	12,33	244,72	4,60
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	4,38	20,31	0,77
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	18	1,36	0,36	8,74	44,59	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,82	0,24	11,66	56,09	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,49	45,96	0,00
<b>Итого</b>			<b>526</b>	<b>20,76</b>	<b>19,31</b>	<b>58,68</b>	<b>493,16</b>	<b>9,67</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,42	3,81	7,32	82,41	0,82
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,01	7,28	28,76	196,50	0,01
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,43</b>	<b>11,09</b>	<b>36,08</b>	<b>278,91</b>	<b>0,83</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	5,26	5,21	16,39	134,42	0,73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,18	0,01	13,12	54,16	0,92
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>6,58</b>	<b>5,31</b>	<b>37,04</b>	<b>224,10</b>	<b>1,65</b>
<b>Всего</b>				<b>55,51</b>	<b>57,50</b>	<b>211,98</b>	<b>1 594,95</b>	<b>13,36</b>

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
18 июня 2026 г.

**Сад 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	155/40	15,36	14,92	53,66	412,52	0,49
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,04	0,79	13,98	71,26	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,18	0,04	37,90	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,58	3,78	20,96	137,26	0,81
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>22,01</b>	<b>23,67</b>	<b>88,64</b>	<b>658,94</b>	<b>1,30</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,03	4,95	13,11	105,59	5,77
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	15,72	14,97	12,46	247,38	4,65
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,82	31,43	1,15
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	23	1,71	0,46	10,99	56,09	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,26	0,30	14,47	69,62	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,94	55,74	0,00
<b>Итого</b>			<b>637</b>	<b>22,45</b>	<b>20,74</b>	<b>71,79</b>	<b>565,85</b>	<b>11,57</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5,48	9,80	39,89	269,43	0,02
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,54</b>	<b>14,17</b>	<b>48,27</b>	<b>363,71</b>	<b>0,96</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	220	5,82	5,89	18,02	149,52	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,58	59,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,20	0,01	14,27	58,94	1,01
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>7,93</b>	<b>6,06</b>	<b>44,87</b>	<b>267,82</b>	<b>1,81</b>
<b>Всего</b>				<b>62,93</b>	<b>64,64</b>	<b>253,57</b>	<b>1 856,32</b>	<b>15,64</b>

Повар \_\_\_\_\_

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.