

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
23 июня 2026 г.

Ясли 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	12,22	23,76	2,24	271,81	0,17
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,51	15,48	1,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,40	0,54	9,59	48,90	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,40	0,04	39,87	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	10,49	42,24	0,02
Итого			344	14,93	28,78	24,87	418,30	1,79
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,19	3,33	7,65	65,90	5,37
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	35	0,55	1,97	3,38	33,73	5,66
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,01	3,67	5,07	85,56	0,17
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	3,98	15,67	107,96	7,61
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
Итого			533	13,91	13,20	55,26	396,70	18,81
Полдник								
2008	435	КЕФИР	131	3,79	3,27	5,23	69,30	0,92
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
Итого			151	4,99	6,47	19,83	151,30	0,92
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,95	8,09	29,63	214,79	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,85	4,86	21,61	155,20	0,94
Итого			430	14,09	13,14	66,29	441,04	1,47
Всего				47,92	61,59	166,25	1 407,34	22,99

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

23 июня 2026 г.

Сад 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		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,18	27,39	2,58	313,74	0,19
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,50	0,10	3,15	19,39	2,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,67	0,65	11,48	58,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,18	0,04	37,91	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,79	51,57	0,02
Итого			407	17,48	32,32	30,04	481,11	2,21
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,58	3,99	10,42	84,49	7,04
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,58	4,48	6,15	107,61	0,22
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	55	0,82	2,97	5,06	50,76	8,52
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,40	1,56	2,21	24,74	0,87
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,71	4,53	18,53	126,05	9,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,34	0,31	14,98	72,08	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,92	55,66	0,00
Итого			705	18,43	17,84	71,27	521,39	25,65
Полдник								
2008	435	КЕФИР	145	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Итого			195	9,00	8,20	44,50	267,00	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	6,55	7,41	32,64	223,03	0,58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	4,36	3,62	18,30	124,49	0,70
Итого			460	12,44	11,15	60,98	394,88	1,28
Всего				57,35	69,51	206,79	1 664,38	31,14

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