

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30  
/Юрченко Наталья Васильевна/



**МЕНЮ**  
25 марта 2026 г.

**Ясли 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,11	14,03	1,79	165,89	0,15
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	28	0,84	0,06	1,77	10,87	1,12
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,56	0,60	10,68	54,41	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,54	0,02	23,02	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	5,34	21,59	0,01
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	82	0,33	0,33	8,03	38,51	8,19
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>10,92</b>	<b>17,56</b>	<b>27,63</b>	<b>314,29</b>	<b>9,47</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,21	8,30	7,11	108,57	5,75
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	55	7,95	2,20	4,87	71,34	0,16
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,36	0,03	3,41	15,76	0,58
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,14	0,28	13,70	65,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,05	0,05	6,37	26,44	0,49
<b>Итого</b>			<b>537</b>	<b>18,00</b>	<b>15,96</b>	<b>64,02</b>	<b>473,31</b>	<b>6,98</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,44	3,83	6,12	81,15	1,07
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,20	3,20	14,60	82,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5,64</b>	<b>7,03</b>	<b>20,72</b>	<b>163,15</b>	<b>1,07</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,55	5,44	20,15	147,79	0,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,11	0,17	13,90	65,58	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,84	4,08	14,27	114,50	0,83
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>11,50</b>	<b>9,69</b>	<b>48,32</b>	<b>327,87</b>	<b>1,30</b>
<b>Всего</b>				<b>46,06</b>	<b>50,24</b>	<b>160,69</b>	<b>1 278,62</b>	<b>18,82</b>

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

Утверждаю



Заведующий  
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

25 марта 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,13	15,79	2,05	186,94	0,17
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	35	1,05	0,07	2,20	13,54	1,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,70	12,49	63,68	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,19	0,02	19,87	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,09	0,00	6,68	27,07	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	82	0,33	0,33	8,00	38,39	8,17
<b>Итого</b>			<b>466</b>	<b>12,43</b>	<b>19,08</b>	<b>31,44</b>	<b>349,49</b>	<b>9,76</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,59	10,68	9,29	140,44	7,41
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,55	2,99	6,51	95,66	0,21
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,40	0,83	2,05	17,63	0,97
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,53	0,04	4,31	20,32	0,85
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,66	0,35	17,06	82,10	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,06	0,06	12,26	50,13	0,57
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>23,21</b>	<b>20,97</b>	<b>85,18</b>	<b>624,93</b>	<b>10,01</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	170	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>9,00</b>	<b>8,20</b>	<b>44,50</b>	<b>267,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	4,98	4,94	21,90	151,95	0,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,39	0,11	9,15	43,17	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,60	3,04	11,78	89,79	0,62
<b>Итого</b>			<b>458</b>	<b>9,97</b>	<b>8,09</b>	<b>42,83</b>	<b>284,91</b>	<b>1,13</b>
<b>Всего</b>				<b>54,61</b>	<b>56,34</b>	<b>203,95</b>	<b>1 526,33</b>	<b>22,90</b>

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