

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

25 июня 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,98	7,05	20,30	165,13	0,41
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,72	0,67	11,79	60,09	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,36	0,04	39,57	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	11,75	48,44	0,81
Итого			355	6,88	12,08	43,88	313,23	1,22
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,16	3,22	11,08	86,99	3,73
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	55	0,83	2,90	5,00	49,93	8,56
2012	301	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ	50	10,91	10,71	2,40	149,31	0,43
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,26	5,08	28,44	184,53	0,00
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	18	1,37	0,36	8,79	44,86	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,83	0,24	11,72	56,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,39	45,53	0,00
Итого			561	24,36	22,51	78,82	617,54	12,72
Полдник								
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	12	0,73	0,58	9,26	45,21	0,00
2008	435	КЕФИР	120	3,48	3,00	4,80	63,58	0,84
Итого			132	4,21	3,58	14,06	108,79	0,84
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	100	10,19	10,70	16,24	203,85	0,22
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,17	0,09	7,67	36,21	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,35	3,62	16,21	116,16	0,70
Итого			265	15,71	14,41	40,12	356,22	0,92
Всего				51,16	52,58	176,88	1 395,78	15,70

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
25 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,64	9,64	27,11	222,53	0,55
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,07	0,80	14,15	72,14	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,18	0,04	37,91	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,17	0,01	12,99	53,64	0,92
Итого			425	8,91	14,63	54,29	386,22	1,47
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,29	4,35	14,93	117,44	5,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	55	0,82	2,97	5,06	50,76	8,52
2012	301	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ	50	11,20	13,10	2,92	174,43	0,45
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	23	1,74	0,46	11,16	56,95	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,29	0,30	14,69	70,69	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			673	27,74	27,18	96,28	743,93	13,97
Полдник								
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	31	1,85	1,47	23,53	114,81	0,00
2008	435	КЕФИР	144	4,18	3,60	5,77	76,39	1,01
Итого			175	6,03	5,07	29,30	191,20	1,01
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	100	10,03	10,44	16,16	200,60	0,22
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,58	59,37	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,41	3,66	16,09	116,19	0,70
Итого			275	16,35	14,26	44,83	376,16	0,92
Всего				59,03	61,14	224,70	1 697,51	17,37

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