



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

27 февраля 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,75	0,68	11,99	61,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,44	2,87	10,04	80,78	0,56
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	64	0,96	0,32	13,47	61,60	6,42
Итого			452	10,28	11,53	51,16	352,46	7,70
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,92	3,48	6,24	76,20	6,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	85	8,26	5,32	4,15	98,23	1,59
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,84	3,33	11,92	85,10	5,71
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	1,09	1,75	5,76	43,03	2,36
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,88	0,25	12,01	57,79	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
Итого			558	17,99	14,13	44,92	379,70	15,66
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	4,62	3,98	6,37	84,45	1,12
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	25	2,13	3,00	13,50	87,50	0,00
Итого			205	6,75	6,98	19,87	171,95	1,12
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	150	18,27	15,03	19,03	287,79	0,66
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	6,74	27,98	0,50
Итого			365	19,54	15,12	33,30	351,29	1,16
Всего				54,56	47,76	149,25	1 255,40	25,64

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



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

27 февраля 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		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,07	0,80	14,17	72,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,66	3,09	10,36	84,85	0,63
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	64	0,95	0,32	13,36	61,05	6,36
Итого			497	11,27	12,26	55,29	379,51	7,79
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,56	4,64	8,32	101,58	8,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	115	11,02	7,24	4,61	128,60	2,30
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,68	4,68	17,58	122,11	4,33
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,85	4,20	4,92	60,82	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,36	0,11	8,93	42,17	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,28	0,30	14,63	70,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	5,66	22,66	0,00
Итого			738	24,75	21,17	64,65	548,33	16,91
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	5,13	4,42	7,07	93,73	1,24
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	8,00	36,50	205,00	0,00
Итого			250	8,13	12,42	43,57	298,73	1,24
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	160	19,99	15,90	20,98	310,98	0,65
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,36	0,11	8,93	42,17	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,14	0,00	6,35	26,60	0,57
Итого			428	21,49	16,01	36,26	379,75	1,22
Всего				65,64	61,86	199,77	1 606,32	27,16

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