

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 июня 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	9,07	12,88	7,39	181,82	0,63
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,46	2,17	1,87	28,98	1,70
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,64	0,63	11,24	57,31	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,55	0,02	14,03	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	10,51	42,48	0,02
Итого			377	11,29	17,23	31,03	324,62	2,35
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,18	1,10	8,03	47,27	5,24
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	50	7,81	4,05	5,01	88,02	0,21
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2018	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	45	0,65	6,71	3,69	77,70	1,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,86	0,07	5,65	26,64	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,74	0,23	11,13	53,54	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,73	0,15	14,77	62,89	2,93
Итого			542	17,82	16,31	76,59	524,36	9,94
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	3,55	3,06	4,90	64,94	0,86
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,11	0,88	14,06	68,63	0,00
Итого			200	4,66	3,94	18,96	133,57	0,86
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,60	4,27	26,10	165,73	0,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,86	0,07	5,65	26,64	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,20	4,41	19,14	138,38	0,91
Итого			411	11,66	8,75	50,89	330,75	1,42
Всего				45,43	46,23	177,47	1 313,30	14,57

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 июня 2026 г.

Сад 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	10,39	14,86	7,97	207,27	0,72
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,69	3,24	2,80	43,30	2,55
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,97	0,76	13,51	68,86	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,55	0,02	14,03	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	12,25	49,39	0,02
Итого			441	13,16	20,41	36,55	382,85	3,29
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,55	1,47	10,33	61,39	6,92
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	9,94	4,67	4,76	101,03	0,23
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2018	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	65	0,85	10,99	4,94	122,04	2,25
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,19	0,29	14,02	67,46	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,88	0,18	17,69	75,31	3,50
Итого			693	22,25	22,39	92,57	660,75	12,90
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	3,94	3,40	5,44	72,02	0,95
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,80	2,23	35,58	173,62	0,00
Итого			250	6,74	5,63	41,02	245,64	0,95
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	6,18	4,88	29,18	186,09	0,56
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	0,12	9,46	44,63	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,90	3,30	16,46	112,23	0,68
Итого			460	11,52	8,30	55,10	342,95	1,24
Всего				53,67	56,73	225,24	1 632,19	18,38

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