

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 июля 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	200	4,63	4,66	13,78	116,30	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,12	0,82	14,51	73,98	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,20	0,03	29,04	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,51	2,16	21,43	115,78	0,86
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	65	0,26	0,26	6,40	30,71	6,53
Итого			498	9,54	11,10	56,15	365,81	7,96
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,80	6,93	13,36	123,34	5,29
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/40	13,97	9,28	2,90	167,78	10,63
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,76	3,95	4,10	55,10	1,97
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,35	0,11	8,86	41,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,34	0,31	14,96	71,99	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,97	31,86	0,00
Итого			713	25,92	25,28	85,45	689,86	17,89
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,08	1,66	26,47	129,18	0,00
Итого			250	2,08	1,66	26,47	129,18	0,00
Ужин								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	220	3,04	3,04	19,49	118,29	8,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,35	0,11	8,86	41,79	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,19	0,01	8,42	35,43	0,94
Итого			458	4,58	3,16	36,77	195,51	9,38
Всего				42,12	41,20	204,84	1 380,36	35,23

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