

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ
1 октября 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	180	3,68	3,30	13,46	98,77	0,42
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,97	0,76	13,49	68,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,72	3,09	11,43	89,23	0,66
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	69	1,04	0,35	14,52	66,36	6,91
Итого			460	10,42	9,56	52,92	341,84	7,99
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,51	1,89	10,21	64,08	4,46
2008	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50	8,27	9,99	2,94	135,05	1,72
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	2,75	15,99	98,12	7,80
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,58	5,04	2,45	58,29	9,06
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	16	1,22	0,33	7,83	39,98	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,57	0,21	10,07	48,44	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			540	15,46	20,21	54,33	463,31	23,04
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	150	1,60	1,20	2,40	38,32	0,56
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,40	7,07	23,74	176,02	0,01
Итого			200	6,00	8,27	26,14	214,34	0,57
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	160/30	13,93	14,62	35,17	330,03	0,34
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	5,13	21,54	0,50
Итого			405	15,20	14,71	47,83	387,09	0,84
Всего				47,08	52,75	181,22	1 406,58	32,44

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 октября 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								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	3,98	3,23	14,01	101,56	0,47
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,41	0,93	16,53	84,24	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,31	0,02	20,90	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,08	3,42	12,70	98,89	0,74
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	69	1,04	0,35	14,56	66,55	6,93
Итого			506	11,52	10,24	57,82	372,14	8,14
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	1,98	2,94	12,37	84,31	5,86
2008	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	11,01	13,44	3,23	178,28	2,02
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,86	18,96	112,77	9,26
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,85	5,42	3,05	65,64	13,35
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	20	1,51	0,40	9,69	49,46	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,27	12,81	61,63	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,14	24,55	0,00
Итого			690	20,07	25,33	66,25	576,64	30,49
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	180	1,92	1,44	2,88	46,05	0,67
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5,18	6,36	33,24	210,78	0,01
Итого			250	7,10	7,80	36,12	256,83	0,68
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	180/30	16,24	15,75	38,21	362,06	0,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,87	0,15	12,30	58,05	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,15	0,00	6,49	27,20	0,60
Итого			455	18,26	15,90	57,00	447,31	0,96
Всего				56,95	59,27	217,19	1 652,92	40,27

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