

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
2 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,67	2,32	15,18	92,62	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,59	2,75	2,38	36,75	2,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,05	0,09	6,90	32,56	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,45	2,00	11,76	75,34	0,43
Итого			373	11,88	13,84	36,54	319,16	2,59
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,40	2,65	17,33	111,05	2,83
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	8,94	5,72	2,81	109,15	7,22
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,13	2,43	17,36	100,08	8,78
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,37	0,03	3,15	14,69	0,58
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
Итого			565	17,50	11,05	58,52	414,99	19,41
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	3,29	2,84	4,54	60,17	0,79
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,54	0,58	16,06	75,64	0,04
Итого			210	4,83	3,42	20,60	135,81	0,83
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	3,72	3,16	13,23	96,70	0,43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	7,56	31,22	0,50
Итого			410	4,61	3,22	25,81	151,60	0,93
Всего				38,82	31,53	141,47	1 021,56	23,76

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
2 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,23	2,82	18,36	112,05	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,73	3,43	2,97	45,90	2,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,29	0,11	8,51	40,16	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,66	2,21	12,65	81,74	0,48
Итого			435	13,03	15,25	42,81	361,74	3,18
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,69	2,76	22,27	136,80	3,65
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	12,21	7,56	3,25	144,41	9,63
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,43	0,49	19,21	91,18	17,46
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,54	0,04	4,78	22,22	0,86
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,01	0,27	12,90	62,08	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,73	34,92	0,00
Итого			715	22,88	11,12	71,14	491,61	31,60
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	1,20	3,48	21,42	121,79	0,10
Итого			250	7,20	3,68	29,42	183,79	2,10
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	220	3,99	3,38	13,89	102,59	0,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,90	32,56	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,15	0,00	9,09	37,59	0,61
Итого			454	5,19	3,47	29,88	172,74	1,08
Всего				48,30	33,52	173,25	1 209,88	37,96

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.