

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130	9,18	8,44	16,45	179,92	0,08
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,70	1,57	4,32	34,18	0,08
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,66	0,64	11,38	58,01	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,95	0,03	26,71	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,76	2,25	11,30	77,05	0,48
Итого			377	14,32	15,85	43,48	375,87	0,64
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,38	2,27	8,96	62,12	4,33
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65	10,09	10,09	2,49	140,92	0,39
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,07	3,47	14,75	98,75	7,26
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,40	2,11	2,58	31,05	3,74
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	18	1,34	0,36	8,61	43,93	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,75	0,23	11,20	53,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,22	24,87	0,00
Итого			549	17,03	18,53	54,81	455,54	15,72
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	180	2,71	2,03	4,06	65,03	0,95
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	0,72	0,57	9,11	44,44	0,00
Итого			200	3,43	2,60	13,17	109,47	0,95
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	3,96	3,71	13,26	102,86	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,25	0,10	8,24	38,91	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	6,49	26,90	0,50
Итого			416	5,33	3,81	27,99	168,67	0,98
Всего				40,11	40,79	139,45	1 109,55	18,29

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	10,41	9,41	18,78	203,34	0,09
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	45	0,69	1,85	4,26	36,41	0,09
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,98	0,77	13,60	69,31	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,03	0,03	27,44	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,47	2,05	9,84	68,21	0,44
Итого			426	15,57	17,11	46,51	404,71	0,62
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	180	1,83	3,12	11,58	82,31	5,73
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	85	12,48	12,40	2,83	172,77	0,49
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,44	3,46	17,40	110,81	8,56
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,59	2,98	3,33	42,87	5,57
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	22	1,66	0,44	10,68	54,49	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,20	0,29	14,11	67,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,11	28,41	0,00
Итого			680	21,20	22,69	67,04	559,56	20,35
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	200	3,02	2,27	4,53	72,55	1,06
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	1,74	1,39	22,12	107,95	0,00
Итого			250	4,76	3,66	26,65	180,50	1,06
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	220	4,32	4,12	14,43	112,76	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,10	0,17	13,78	65,04	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,14	0,00	7,55	31,33	0,55
Итого			467	6,56	4,29	35,76	209,13	1,08
Всего				48,09	47,75	175,96	1 353,90	23,11

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