

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,32	2,90	18,86	115,12	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,67	3,13	2,71	41,82	2,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,57	0,13	10,34	48,82	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,16	0,03	28,61	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,75	2,26	12,87	83,42	0,48
Итого			436	13,44	16,20	45,11	380,98	2,94
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,54	3,20	21,50	137,22	3,25
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75/35	10,11	14,43	11,11	215,34	1,93
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	115	2,18	0,44	17,23	81,78	15,66
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,88	3,65	4,29	53,97	8,55
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,45	0,33	15,70	75,54	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,72	34,87	0,00
Итого			712	21,16	22,05	78,55	598,72	29,39
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	1,19	4,20	18,24	115,61	0,08
Итого			250	7,19	4,40	26,24	177,61	2,08
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	220	4,03	3,69	14,67	108,65	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,25	0,10	8,24	38,89	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,17	0,01	9,13	38,06	0,86
Итого			456	5,45	3,80	32,04	185,60	1,34
Всего				47,24	46,45	181,94	1 342,91	35,75

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