

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 августа 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,14	0,83	14,68	74,85	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,71	0,05	42,71	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	4,38	17,96	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,84	0,28	11,76	53,76	5,60
Итого			494	7,22	9,35	46,49	300,83	6,34
Обед								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	150	1,60	3,55	5,79	62,91	14,55
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	95	9,68	6,07	4,59	112,67	2,26
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,78	3,10	19,99	119,22	9,85
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,40	4,22	1,47	45,86	2,73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,23	10,90	52,44	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	4,15	16,59	0,00
Итого			596	17,69	17,29	56,93	457,05	29,39
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	3,80	3,28	5,24	69,46	0,92
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	0,77	2,06	9,39	52,71	0,00
Итого			200	4,57	5,34	14,63	122,17	0,92
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	140/50	15,31	11,62	16,53	235,18	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,88	37,20	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	1,00
Итого			406	18,01	13,02	46,81	379,38	1,80
Всего				47,49	45,00	164,86	1 259,43	38,45

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

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

3 августа 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,44	0,94	16,71	85,15	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	5,91	24,13	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,85	0,28	11,83	54,10	5,63
Итого			537	8,00	9,27	51,85	324,78	6,45
Обед								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	200	2,16	3,98	7,82	77,44	21,59
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	105	10,64	6,65	3,99	119,38	2,09
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,98	6,93	26,05	180,91	6,42
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,57	4,46	2,16	51,79	4,04
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,15	12,42	58,61	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,33	0,31	14,94	71,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	5,68	22,74	0,00
Итого			735	21,57	22,48	73,06	582,77	34,14
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	4,22	3,64	5,82	77,13	1,02
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	1,81	4,82	21,99	123,51	0,00
Итого			250	6,03	8,46	27,81	200,64	1,02
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	160/50	17,83	13,95	17,84	271,99	0,94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,15	12,42	58,61	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	220	1,65	1,43	24,64	117,70	1,10
Итого			455	21,37	15,53	54,90	448,30	2,04
Всего				56,97	55,74	207,62	1 556,49	43,65

Повар Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.