

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	2,93	2,56	16,68	101,78	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,45	2,11	1,83	28,27	1,66
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,31	0,51	9,00	45,85	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,03	1,64	11,06	67,49	0,35
Итого			353	9,30	12,22	38,75	303,03	2,01
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,40	2,39	17,08	107,60	2,36
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/40	6,66	9,09	8,73	143,82	1,41
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1,81	2,36	14,73	87,60	7,44
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,87	2,49	2,42	35,43	1,16
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,23	10,86	52,26	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			566	15,44	16,56	61,09	455,74	12,37
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	3,47	2,99	4,78	63,37	0,84
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25	0,77	2,85	13,10	81,14	0,06
Итого			205	4,24	5,84	17,88	144,51	0,90
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	3,13	2,77	11,68	84,56	0,35
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,90	32,56	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	8,16	33,64	0,50
Итого			414	4,31	2,86	26,74	150,76	0,85
Всего				33,29	37,48	144,46	1 054,04	16,13

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

МЕНЮ

4 июня 2026 г.

Сад 12 часов



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

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	3,45	3,01	19,61	119,64	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,68	3,17	2,74	42,37	2,49
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,60	0,62	10,99	56,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,20	1,80	11,73	72,46	0,39
Итого			426	13,06	16,31	45,40	381,71	2,88
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,76	2,82	22,27	137,55	3,13
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/40	9,00	12,31	12,19	196,06	1,95
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,08	0,42	16,43	78,02	14,94
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,30	3,60	3,46	51,28	1,73
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,14	0,28	13,72	66,03	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,47	33,86	0,00
Итого			712	20,28	19,43	76,54	562,80	21,75
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	1,08	4,09	18,40	114,86	0,09
Итого			250	7,08	4,29	26,40	176,86	2,09
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	220	3,51	3,24	12,85	95,11	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,73	0,14	11,35	53,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,14	0,00	8,90	36,66	0,53
Итого			463	5,38	3,38	33,10	185,35	0,91
Всего				45,80	43,41	181,44	1 306,72	27,63

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