

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	110	6,73	11,30	4,11	145,27	0,74
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,44	2,05	1,78	27,46	1,62
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,75	0,29	5,14	26,19	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,36	0,02	21,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	9,91	40,07	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,86	47,28	10,06
Итого			455	8,44	16,40	30,82	307,63	12,44
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,12	1,25	7,43	45,80	9,14
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	9,90	5,61	1,65	108,74	7,48
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	8,34	0,90	79,79	1,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,09	0,09	7,17	33,82	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,89	0,25	12,11	58,27	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,73	0,15	14,72	62,66	2,91
Итого			573	19,87	19,69	72,29	557,38	21,02
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	3,80	3,28	5,24	69,46	0,92
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			200	4,98	4,22	20,24	142,66	0,92
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,28	3,77	24,20	148,56	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,09	0,09	7,17	33,82	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,16	4,36	19,20	138,03	0,89
Итого			414	10,53	8,22	50,57	320,41	1,41
Всего				43,82	48,53	173,92	1 328,08	35,79

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	8,01	13,26	5,30	172,85	0,86
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,64	2,99	2,59	39,97	2,35
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,81	0,31	5,53	28,17	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,86	0,02	16,83	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	12,21	49,29	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,79	0,26	11,02	50,40	5,25
Итого			505	10,38	18,68	36,67	357,51	8,48
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,49	1,65	9,98	61,07	11,26
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	13,68	7,24	1,65	143,22	10,63
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	10,58	1,33	102,29	2,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	0,12	9,47	44,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,65	75,14	3,50
Итого			735	25,93	24,77	88,22	695,81	27,59
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	4,22	3,64	5,82	77,13	1,02
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	0,98	0,38	8,66	42,04	0,01
Итого			250	5,20	4,02	14,48	119,17	1,03
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	4,58	4,81	25,22	163,20	0,56
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,80	0,15	11,86	55,95	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,86	3,26	16,35	111,25	0,66
Итого			464	10,24	8,22	53,43	330,40	1,22
Всего				51,75	55,69	192,80	1 502,89	38,32

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