

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 сентября 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	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,03	2,64	17,22	105,08	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,50	2,35	2,03	31,41	1,85
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,19	0,10	7,81	36,84	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,67	0,04	33,24	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,74	1,40	10,80	63,11	0,30
Итого			365	11,59	14,78	38,20	332,87	2,15
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,99	2,69	21,70	131,17	2,84
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	9,93	7,02	2,60	125,37	7,88
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,17	2,22	17,67	99,52	8,93
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,41	0,03	3,22	15,16	0,64
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,84	0,24	11,78	56,66	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,53	30,10	0,00
Итого			568	19,34	12,20	64,50	457,98	20,29
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,07	1,78	3,41	38,41	0,38
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	0,73	1,96	8,92	50,11	0,00
Итого			200	2,80	3,74	12,33	88,52	0,38
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	2,99	2,45	11,76	81,28	0,30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,93	0,08	6,13	28,94	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	8,88	36,58	0,56
Итого			412	4,04	2,53	26,77	146,80	0,86
Всего				37,77	33,25	141,80	1 026,17	23,68

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 сентября 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	130	3,63	3,17	20,63	125,86	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,61	2,87	2,48	38,34	2,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,44	0,12	9,48	44,73	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,95	0,03	26,77	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,90	1,55	11,45	67,77	0,33
Итого			450	12,71	15,28	44,37	366,66	2,59
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,52	3,46	28,40	171,14	3,71
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	13,71	9,63	3,83	173,32	10,76
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,48	0,50	19,60	93,06	17,82
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,61	0,05	5,02	23,55	0,96
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,25	0,30	14,39	69,25	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			724	25,57	13,94	79,96	565,19	33,25
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	2,50	2,17	4,14	46,33	1,23
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	1,77	4,72	21,54	120,97	0,00
Итого			250	4,27	6,89	25,68	167,30	1,23
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	220	3,28	2,58	12,83	88,01	0,33
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,19	0,10	7,81	36,84	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,15	0,00	9,07	37,58	0,68
Итого			456	4,62	2,68	29,71	162,43	1,01
Всего				47,17	38,79	179,72	1 261,58	38,08

Повар

Мартазева О.С./ Лосева С.Н.