

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
6 марта 2026 г.

Если 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая 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	100	3,48	3,03	19,76	120,58	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,70	3,26	2,82	43,61	2,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,89	37,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,36	0,02	21,36	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,81	3,15	13,72	99,29	0,68
Итого			358	14,31	16,52	44,51	385,24	3,25
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,27	1,74	16,03	97,11	2,57
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	8,63	5,10	2,66	101,28	6,65
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,96	2,68	15,88	95,63	8,02
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,46	0,04	3,82	17,90	0,73
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,80	0,24	11,51	55,36	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,92	27,65	0,00
Итого			557	17,12	9,80	56,82	394,93	17,97
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,60	3,97	6,35	84,13	1,11
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20	1,32	0,50	13,52	63,88	0,04
Итого			180	5,92	4,47	19,87	148,01	1,15
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,10	4,45	15,85	124,68	0,68
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,98	0,08	6,45	30,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	8,56	35,33	0,57
Итого			413	6,20	4,53	30,86	190,45	1,25
Всего				43,55	35,32	152,06	1 118,63	23,62

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

6 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая 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	115	4,20	3,67	23,90	145,82	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,85	3,97	3,44	53,11	3,12
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,12	9,60	45,31	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,55	0,02	23,08	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,15	3,49	15,41	110,64	0,75
Итого			410	15,79	18,42	52,67	441,15	3,87
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,43	2,64	20,60	128,20	3,36
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	12,02	7,88	3,74	148,43	9,58
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	115	2,23	0,45	17,62	83,66	16,02
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,68	0,05	5,37	25,33	1,07
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,30	0,31	14,71	70,76	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,84	35,35	0,00
Итого			710	22,66	11,33	70,88	491,73	30,03
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,04	3,52	19,07	112,12	0,10
Итого			215	7,04	3,72	27,07	174,12	2,10
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	220	5,52	4,71	16,78	132,52	0,74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,89	37,21	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,15	0,00	9,29	38,35	0,57
Итого			486	6,87	4,81	33,96	208,08	1,31
Всего				52,36	38,28	184,58	1 315,08	37,31

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