

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

6 мая 2026 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,25	2,83	18,48	112,77	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,52	2,45	2,12	32,73	1,93
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,60	0,03	23,61	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,46	2,88	13,22	93,44	0,62
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>13,89</b>	<b>15,50</b>	<b>44,19</b>	<b>373,10</b>	<b>2,55</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,00	2,27	15,55	98,82	2,50
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	9,38	6,11	2,81	115,09	7,41
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1,88	2,06	15,30	87,43	7,73
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,36	0,03	3,46	15,90	0,58
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,06	0,27	13,16	63,34	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,64	30,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>571</b>	<b>17,68</b>	<b>10,74</b>	<b>57,92</b>	<b>411,14</b>	<b>18,22</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	3,98	3,43	5,49	72,77	0,96
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,37	0,52	14,06	66,45	0,04
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>5,35</b>	<b>3,95</b>	<b>19,55</b>	<b>139,22</b>	<b>1,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	4,62	4,28	14,10	114,20	0,62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,16	0,09	7,66	36,14	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,08	0,00	8,32	33,60	0,02
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>5,86</b>	<b>4,37</b>	<b>30,08</b>	<b>183,94</b>	<b>0,64</b>
<b>Всего</b>				<b>42,78</b>	<b>34,56</b>	<b>151,74</b>	<b>1 107,40</b>	<b>22,41</b>

Повар \_\_\_\_\_

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

6 мая 2026 г.

## Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,94	3,44	22,39	136,61	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	35	0,66	3,09	2,67	41,25	2,43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,92	0,16	12,61	59,51	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,64	0,03	23,97	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,83	3,20	14,62	103,54	0,69
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>15,48</b>	<b>17,15</b>	<b>52,62</b>	<b>428,07</b>	<b>3,12</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,21	2,82	20,16	126,98	3,24
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	12,97	8,49	3,51	157,91	10,19
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,15	0,43	17,03	80,84	15,48
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,55	0,04	4,77	22,19	0,87
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,55	0,34	16,36	78,71	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,81	35,23	0,00
<b>Итого</b>			<b>729</b>	<b>23,43</b>	<b>12,12</b>	<b>70,64</b>	<b>501,86</b>	<b>29,78</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	1,08	3,66	19,17	114,04	0,09
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,08</b>	<b>3,86</b>	<b>27,17</b>	<b>176,04</b>	<b>2,09</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	220	5,07	4,45	15,42	122,85	0,68
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,11	0,00	9,03	36,52	0,02
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>6,71</b>	<b>4,57</b>	<b>34,49</b>	<b>206,73</b>	<b>0,70</b>
<b>Всего</b>				<b>52,70</b>	<b>37,70</b>	<b>184,92</b>	<b>1 312,70</b>	<b>35,69</b>

Повар \_\_\_\_\_

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.