

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

6 августа 2026 г.

Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                             | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                           | 130/30 | 13,92             | 10,92   | 25,61            | 258,40                                   | 0,34                  |
| к/к                           | к/к                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 20     | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 5      | 0,03              | 4,13    | 0,04             | 37,40                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                               | 180    | 3,58              | 2,95    | 12,98            | 93,67                                    | 0,63                  |
| Итого                         |                     |                                                | 365    | 19,03             | 18,58   | 48,91            | 441,87                                   | 0,97                  |
| Обед                          |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | 22                  | СВЕКОЛЬНИК                                     | 180    | 1,59              | 3,16    | 11,38            | 80,61                                    | 4,95                  |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                        | 70     | 9,26              | 10,29   | 2,64             | 140,21                                   | 0,56                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 110    | 2,65              | 3,48    | 18,65            | 116,66                                   | 9,15                  |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ               | 45     | 0,62              | 6,50    | 3,40             | 74,95                                    | 5,93                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ                              | 23     | 1,75              | 0,47    | 11,25            | 57,40                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ            | 28     | 1,88              | 0,25    | 12,01            | 57,79                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С" | 150    | 0,00              | 0,00    | 6,45             | 25,80                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 606    | 17,75             | 24,15   | 65,78            | 553,42                                   | 20,59                 |
| Полдник                       |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ                                         | 180    | 2,61              | 1,96    | 3,92             | 62,71                                    | 0,91                  |
|                               | К/К                 | ЗЕФИР                                          | 20     | 0,09              | 0,01    | 9,31             | 38,03                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 200    | 2,70              | 1,97    | 13,23            | 100,74                                   | 0,91                  |
| Ужин                          |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ                          | 200    | 4,54              | 4,55    | 14,05            | 116,14                                   | 0,63                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 17     | 1,27              | 0,10    | 8,36             | 39,47                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 200    | 0,13              | 0,00    | 6,74             | 27,98                                    | 0,50                  |
| Итого                         |                     |                                                | 417    | 5,94              | 4,65    | 29,15            | 183,59                                   | 1,13                  |
| Всего                         |                     |                                                |        | 45,42             | 49,35   | 157,07           | 1 279,62                                 | 23,60                 |

Повар \_\_\_\_\_ Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

# МЕНЮ

6 августа 2026 г.

Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                             | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                           | 150/30 | 15,19             | 11,91   | 25,63            | 272,98                                   | 0,36                  |
| 2008                          |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 23     | 1,72              | 0,66    | 11,78            | 60,07                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 5      | 0,03              | 4,13    | 0,04             | 37,40                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                               | 200    | 3,92              | 3,28    | 13,25            | 99,12                                    | 0,70                  |
| Итого                         |                     |                                                | 408    | 20,86             | 19,98   | 50,70            | 469,57                                   | 1,06                  |
| Обед                          |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | 22                  | СВЕКОЛЬНИК                                     | 200    | 2,14              | 3,52    | 13,75            | 95,79                                    | 6,74                  |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                        | 85     | 11,49             | 11,80   | 3,38             | 165,65                                   | 0,67                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 130    | 3,07              | 4,04    | 21,78            | 136,20                                   | 10,70                 |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ               | 65     | 0,89              | 10,46   | 4,13             | 114,74                                   | 8,60                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ                                | 29     | 2,16              | 0,58    | 13,87            | 70,80                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ            | 35     | 2,28              | 0,30    | 14,63            | 70,39                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С" | 180    | 0,00              | 0,00    | 6,37             | 25,48                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 724    | 22,03             | 30,70   | 77,91            | 679,05                                   | 26,71                 |
| Полдник                       |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ                                         | 200    | 2,88              | 2,16    | 4,32             | 69,04                                    | 1,01                  |
|                               | К/К                 | ЗЕФИР                                          | 50     | 0,24              | 0,03    | 23,65            | 96,61                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 250    | 3,12              | 2,19    | 27,97            | 165,65                                   | 1,01                  |
| Ужин                          |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ                          | 220    | 5,04              | 5,10    | 14,96            | 126,76                                   | 0,70                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 28     | 2,14              | 0,17    | 14,07            | 66,43                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 220    | 0,13              | 0,00    | 7,27             | 30,13                                    | 0,46                  |
| Итого                         |                     |                                                | 468    | 7,31              | 5,27    | 36,30            | 223,32                                   | 1,16                  |
| Всего                         |                     |                                                |        | 53,32             | 58,14   | 192,88           | 1 537,59                                 | 29,94                 |

Повар \_\_\_\_\_ Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.