

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

7 июля 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,90	15,25	2,05	181,11	0,17
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,83	0,06	1,75	10,77	1,11
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,18	0,84	14,94	76,16	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,98	0,02	17,95	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	7,31	29,66	0,02
Итого			415	12,03	18,13	26,07	315,65	1,30
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,76	4,29	10,48	88,38	7,71
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	11,52	2,87	7,62	102,85	0,22
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,43	0,76	2,29	18,18	1,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,89	2,48	20,46	115,99	10,04
2008	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,72	6,38	3,83	75,86	1,95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,09	0,09	14,11	58,23	0,94
Итого			740	21,59	17,34	85,79	588,43	21,96
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	2,00	5,33	24,33	136,67	0,00
Итого			250	8,00	5,53	32,33	198,67	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,23	4,37	24,70	158,71	0,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,29	2,79	11,24	84,08	0,57
Итого			420	10,05	7,28	45,98	290,15	1,04
Всего				51,67	48,28	190,17	1 392,90	26,30

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