

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
7 октября 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	3,50	1,99	17,90	103,85	0,36
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,97	0,76	13,49	68,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,43	1,13	7,64	46,68	0,24
Итого			391	6,90	3,88	39,03	219,31	0,60
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,00	9,86	16,93	192,73	8,65
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,59	1,25	2,43	23,35	1,24
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,57	0,21	10,07	48,44	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,05	24,19	0,00
Итого			526	13,79	13,86	46,31	366,31	23,09
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2,24	1,93	3,71	41,69	0,41
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,12	5,82	26,19	169,75	0,00
Итого			200	6,36	7,75	29,90	211,44	0,41
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	170/30	12,58	7,54	35,62	262,91	0,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	0,67	0,05	4,39	20,72	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	6,39	26,68	0,50
Итого			409	13,41	7,59	46,40	310,31	0,92
Всего				40,46	33,08	161,64	1 107,37	25,02

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

7 октября 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	3,92	2,20	20,48	117,92	0,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,41	0,93	16,53	84,24	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,53	1,23	8,38	51,00	0,26
Итого			437	7,86	4,36	45,39	253,16	0,66
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,61	4,03	8,13	76,02	10,52
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,87	12,18	20,61	235,96	10,40
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,88	2,36	3,63	39,20	1,85
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,27	12,81	61,63	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,08	28,29	0,00
Итого			665	16,31	18,92	58,53	470,70	22,77
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,12	5,82	26,19	169,75	0,00
Итого			250	4,12	5,82	26,19	169,75	0,00
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	180/40	14,57	8,81	38,18	292,84	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,39	0,11	9,17	43,29	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,17	0,00	7,57	31,59	0,61
Итого			458	16,13	8,92	54,92	367,72	1,09
Всего				44,42	38,02	185,03	1 261,33	24,52

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