

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

8 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,20	6,49	33,93	223,52	0,50
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,12	0,82	14,50	73,91	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,20	0,03	29,03	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,84	2,31	10,86	76,20	0,50
Итого			433	12,18	12,82	59,32	402,66	1,00
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,79	4,09	8,67	79,60	11,09
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,50	12,74	6,77	187,50	0,00
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,82	6,17	30,68	197,70	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,60	0,05	4,64	21,97	0,95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,71	0,14	11,23	53,02	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,96	0,39	18,98	91,33	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,23	28,89	0,00
Итого			687	23,38	23,58	88,20	560,01	12,04
Полдник								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	200	3,75	2,82	5,63	90,12	1,31
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,12	5,82	26,19	169,75	0,00
Итого			250	7,87	8,64	31,82	259,87	1,31
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПШЕНОМ	160/40	21,84	17,89	37,58	402,47	0,58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,71	0,14	11,23	53,02	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,16	0,00	7,61	31,81	0,74
Итого			442	23,71	18,03	56,42	487,30	1,32
Всего				67,14	63,07	235,76	1 809,84	15,67

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.