

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

8 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,77	0,69	12,16	61,98	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,17	0,04	37,77	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,44	2,07	8,57	63,26	0,41
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,77	46,85	9,97
Итого			529	9,20	11,25	47,90	333,86	11,18
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,56	4,64	8,32	101,58	8,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	11,87	7,24	4,47	131,40	2,14
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,14	5,47	20,57	142,87	5,07
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	4,12	4,85	59,73	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,92	0,07	6,04	28,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,96	0,26	12,58	60,53	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,03	24,14	0,00
Итого			732	25,27	21,80	62,86	548,77	17,49
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	3,57	3,08	4,92	65,25	0,86
	К/К	ЗЕФИР	52	0,41	0,05	41,10	167,91	0,00
Итого			252	3,98	3,13	46,02	233,16	0,86
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	220	19,17	15,98	21,87	311,79	0,73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,92	0,07	6,04	28,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,17	0,00	6,53	27,38	0,60
Итого			452	20,26	16,05	34,44	367,69	1,33
Всего				58,71	52,23	191,22	1 483,48	30,86

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

8 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
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
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,23	1,88	8,25	59,34	0,37
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,04
Итого			485	8,26	10,52	44,02	307,85	11,13
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,92	3,48	6,24	76,20	6,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	8,91	6,32	3,72	108,16	1,80
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,01	2,98	14,47	92,89	7,13
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,56	1,98	3,28	33,09	1,54
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,53	0,04	3,51	16,58	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,59	0,21	10,17	48,95	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
Итого			581	18,52	15,01	46,23	395,22	16,47
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	3,22	2,78	4,44	58,86	0,78
	К/К	ЗЕФИР	21	0,17	0,02	16,76	68,46	0,00
Итого			201	3,39	2,80	21,20	127,32	0,78
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	200	17,64	14,75	19,33	284,19	0,67
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,14	25,66	0,50
Итого			410	18,55	14,81	30,49	333,53	1,17
Всего				48,72	43,14	141,94	1 163,92	29,55

Повар

Мартазева О.С./ Лосева С.Н.