

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

9 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	200	3,85	4,67	13,80	113,08	0,42
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,40	0,93	16,45	83,84	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	7,04	0,07	63,83	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	10,84	44,11	0,28
Итого			437	6,41	12,64	41,16	304,86	0,70
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,28	2,69	14,91	102,46	5,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	16,38	15,41	2,09	212,45	0,01
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,83	5,54	31,02	201,26	0,00
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,90	1,74	5,11	40,18	8,91
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,04	52,12	0,00
Итого			680	31,04	25,73	83,13	690,05	13,92
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,15	6,86	7,21	111,54	0,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Итого			250	7,51	8,74	37,21	257,94	0,00
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	220	2,95	7,05	17,11	144,90	14,95
2008	К/К	ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	40	3,00	0,80	19,28	98,40	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	220	0,87	0,17	17,51	74,53	3,47
Итого			480	6,82	8,02	53,90	317,83	18,42
Всего				51,78	55,13	215,40	1 570,68	33,04

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.