

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,17	0,84	14,90	75,94	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	4,06	0,04	36,85	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,00	6,59	26,60	0,01
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	50	0,76	0,25	10,65	48,70	5,07
Итого			484	7,58	9,07	49,54	312,09	5,88
Обед								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	200	2,08	3,89	7,51	75,15	21,45
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,45	6,63	3,52	116,37	1,63
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,20	5,57	20,95	145,51	5,16
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	65	0,59	4,44	2,24	52,14	4,22
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,99	0,16	13,09	61,77	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,88	0,38	18,43	88,68	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			744	21,19	21,07	72,19	565,42	32,46
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	5,28	4,55	7,28	96,48	1,27
	К/К	ЗЕФИР	50	0,29	0,04	28,91	118,12	0,00
Итого			250	5,57	4,59	36,19	214,60	1,27
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	165/50	21,94	15,93	19,12	312,14	0,66
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,99	0,16	13,09	61,77	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,08	0,00	6,61	26,74	0,02
Итого			461	24,01	16,09	38,82	400,65	0,68
Всего				58,35	50,82	196,74	1 492,76	40,29

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