

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

11 сентября 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	180	2,71	2,43	10,76	76,04	0,30
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,58	0,61	10,85	55,31	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,58	0,04	41,56	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,26	1,89	7,73	57,56	0,37
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	73	1,10	0,37	15,35	70,18	7,31
Итого			459	7,68	9,88	44,73	300,65	7,98
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,92	3,48	6,24	76,20	6,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8,12	4,77	3,00	87,93	1,06
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,82	3,21	12,99	88,30	6,38
2012	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,19	0,93	24,55	1,53
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,69	0,22	10,83	52,12	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,37	21,50	0,00
Итого			556	16,85	13,87	39,36	350,60	14,97
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,25	2,80	5,38	60,53	0,60
	К/К	ЗЕФИР	20	0,09	0,01	8,87	36,22	0,00
Итого			200	3,34	2,81	14,25	96,75	0,60
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	190	15,09	13,98	18,43	263,21	0,97
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	5,67	23,72	0,45
Итого			403	16,24	14,06	30,79	318,51	1,42
Всего				44,11	40,62	129,13	1 066,51	24,97

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

11 сентября 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	200	3,76	3,81	12,82	101,25	0,4
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,91	0,74	13,06	66,55	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,89	0,04	35,25	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,45	2,06	8,56	63,26	0,41
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	73	1,09	0,36	15,31	69,98	7,29
Итого			503	9,23	10,86	49,79	336,29	8,17
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,56	4,64	8,32	101,58	8,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	105	10,71	5,96	3,66	111,85	1,52
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,83	4,93	18,54	128,76	4,57
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	5,56	1,36	57,22	5,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,26	0,10	8,31	39,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,11	0,28	13,50	64,94	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,34	25,36	0,00
Итого			724	23,91	21,47	60,03	528,91	19,53
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	3,90	3,39	6,46	72,32	1,92
	К/К	ЗЕФИР	50	0,22	0,03	22,01	89,93	0,00
Итого			250	4,12	3,42	28,47	162,25	1,92
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	220	16,75	14,68	20,67	285,61	1,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,26	0,10	8,31	39,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,16	0,00	6,48	27,03	0,53
Итого			457	18,17	14,78	35,46	351,84	1,67
Всего				55,43	50,53	173,75	1 379,29	31,29

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.