

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

13 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	180	5,32	4,73	24,53	162,62	0,47
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,31	0,89	15,81	80,57	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,17	0,02	19,64	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	10,85	43,77	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	50	0,66	0,22	9,19	42,00	4,37
Итого			446	8,40	8,01	60,40	348,60	4,86
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,18	3,34	19,30	120,00	3,59
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	19,77	20,30	26,16	366,25	1,18
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	55	0,62	3,14	2,54	42,04	4,77
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00
Итого			633	26,05	27,11	76,97	657,03	9,54
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,57	4,80	9,22	103,64	1,03
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	1,53	3,34	20,65	118,85	0,08
Итого			250	7,10	8,14	29,87	222,49	1,11
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	3,00	11,84	18,65	194,76	10,98
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			440	11,40	16,85	54,20	415,00	14,98
Всего				52,95	60,11	221,44	1 643,12	30,49

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.