

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

14 мая 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 ГРЕЧНЕВОЙ	180	4,24	3,82	12,86	103,33	0,46
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,67	0,65	11,47	58,45	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,44	0,04	40,28	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,24	2,75	9,60	76,82	0,56
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,78	0,26	10,97	50,14	5,22
Итого			487	9,96	11,92	44,94	329,02	6,24
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,92	3,48	6,24	76,20	6,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	85	8,47	5,70	3,51	99,96	1,82
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,00	3,15	13,29	89,71	6,43
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,28	3,22	35,49	1,51
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,09	0,28	13,37	64,32	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,21	20,85	0,00
Итого			567	18,03	14,89	44,84	386,53	15,76
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	4,07	3,51	5,62	74,41	0,98
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	0,69	1,85	8,42	47,31	0,00
Итого			200	4,76	5,36	14,04	121,72	0,98
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	200	15,58	12,88	18,61	255,85	0,78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,47	0,12	9,65	45,54	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	5,47	22,89	0,46
Итого			419	17,17	13,00	33,73	324,28	1,24
Всего				49,92	45,17	137,55	1 161,55	24,22

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

14 мая 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 ГРЕЧНЕВОЙ	200	4,72	4,06	14,41	113,72	0,5
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,95	0,76	13,39	68,25	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,87	0,04	35,07	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,62	3,05	10,34	84,28	0,62
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,78	0,26	10,94	50,03	5,21
Итого			531	11,09	12,00	49,12	351,35	6,34
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,56	4,64	8,32	101,58	8,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	115	11,29	7,34	4,48	130,05	2,27
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,95	5,14	19,34	134,32	4,76
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	4,01	4,86	58,71	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,86	0,15	12,20	57,59	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,61	0,35	16,69	80,33	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,22	24,84	0,00
Итого			748	26,09	21,63	72,11	587,42	17,31
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	4,54	3,91	6,26	82,88	1,09
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	1,74	4,64	21,18	118,95	0,00
Итого			250	6,28	8,55	27,44	201,83	1,09
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	220	16,97	14,37	20,44	282,46	0,89
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,86	0,15	12,20	57,59	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,14	0,00	6,41	26,75	0,54
Итого			464	18,97	14,52	39,05	366,80	1,43
Всего				62,43	56,70	187,72	1 507,40	26,17

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