

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

14 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	10,53	14,57	8,19	206,19	0,81
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,71	3,34	2,89	44,60	2,62
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,37	0,92	16,23	82,74	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,63	0,02	14,77	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	12,18	49,13	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,69	0,23	9,67	44,21	4,60
Итого			517	14,42	20,69	49,18	441,64	8,05
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,67	1,41	10,84	63,48	12,58
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	10,30	4,57	4,76	101,53	0,23
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	8,97	1,37	87,89	2,25
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,61	0,13	10,56	49,86	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,61	0,35	16,73	80,51	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,86	0,17	17,28	73,55	3,42
Итого			705	23,19	20,30	94,84	654,82	18,48
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	4,79	4,13	6,61	87,59	1,16
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			250	7,74	6,48	44,11	270,59	1,16
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	4,54	4,20	27,15	165,17	0,51
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,01	0,16	13,21	62,32	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,61	3,03	15,77	105,76	0,61
Итого			466	10,16	7,39	56,13	333,25	1,12
Всего				55,51	54,86	244,26	1 700,30	28,81

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