

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 июля 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,53	5,68	21,63	160,32	0,47
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,96	4,13	14,74	117,23	0,81
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,68	0,23	9,56	43,68	4,55
Итого			490	13,06	12,83	58,80	405,43	5,83
Обед								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,56	2,64	11,70	77,20	4,84
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	140	10,47	14,42	40,95	199,29	25,29
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,45	2,51	1,88	32,62	3,27
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,72	0,14	11,29	53,28	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
Итого			532	16,19	19,97	85,81	452,61	33,40
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,62	6,95	78,17	0,78
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	5,74	8,10	36,45	236,25	0,00
Итого			200	9,94	11,72	43,40	314,42	0,78
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	180	4,09	5,03	31,39	187,77	0,88
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,10	0,00	7,47	30,23	0,02
Итого			400	5,53	5,14	47,64	259,44	0,90
Всего				44,72	49,66	235,65	1 431,90	40,91

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

15 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,60	6,92	21,24	170,23	0,47
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,30	0,89	15,76	80,35	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,43	2,09	20,76	112,16	0,84
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,69	0,23	9,68	44,26	4,61
Итого			536	11,04	12,88	67,47	431,93	5,92
Обед								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК	180	1,96	3,15	12,44	86,44	5,90
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	11,18	14,21	3,63	187,68	19,85
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,65	3,35	2,73	44,79	4,88
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,07	0,17	13,58	64,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,54	0,34	16,28	78,32	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,10	28,38	0,00
Итого			645	18,40	21,22	55,76	489,71	30,63
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,86	5,09	9,70	108,48	2,88
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	60	5,74	8,10	36,45	236,25	0,00
Итого			260	11,60	13,19	46,15	344,73	2,88
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	200	5,22	5,58	38,79	227,07	1,17
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,07	0,17	13,58	64,10	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,10	0,00	6,65	27,02	0,02
Итого			450	7,39	5,75	59,02	318,19	1,19
Всего				48,43	53,04	228,40	1 584,56	40,62

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