

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
15 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	9,56	16,29	5,71	207,88	0,24
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,77	3,62	3,13	48,37	2,85
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,76	0,68	12,03	61,33	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,25	0,02	20,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	11,87	47,86	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	73	0,29	0,29	7,12	34,13	7,26
			498	12,49	23,13	39,88	419,97	10,37
Итого								
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,83	1,90	11,64	71,54	13,49
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	75	9,42	6,09	7,19	121,42	0,11
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,93	2,91	20,59	120,51	10,09
2008	37	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	65	0,77	5,50	3,50	66,96	8,04
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,21	0,10	7,93	37,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,08	0,28	13,34	64,20	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,89	0,18	17,97	76,52	3,56
			697	19,13	16,96	82,16	558,56	35,29
Итого								
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	3,81	3,29	5,26	69,71	0,92
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	4,58	1,08	25,36	129,34	0,13
			250	8,39	4,37	30,62	199,05	1,05
Итого								
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	4,23	5,07	22,99	155,15	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,21	0,10	7,93	37,41	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,59	3,04	15,33	103,95	0,62
			456	9,03	8,21	46,25	296,51	1,14
Итого								
Всего				49,04	52,67	198,91	1 474,09	47,85

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.