

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/30	17,16	11,86	21,78	265,55	0,36
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,56	2,85	11,61	87,11	0,61
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,27	0,27	6,69	32,06	6,82
Итого			445	23,25	17,91	55,52	482,02	7,79
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,62	2,58	10,08	70,20	4,80
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,34	10,50	3,10	148,31	0,52
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	2,80	15,77	97,90	7,65
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	45	0,55	9,73	4,04	106,15	5,21
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,50	12,05	61,50	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			580	18,71	26,37	65,03	574,28	18,18
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	4,48	5,97	6,27	97,02	0,00
	К/К	ЗЕФИР	20	0,10	0,01	9,98	40,75	0,00
Итого			200	4,58	5,98	16,25	137,77	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	4,63	4,94	17,47	133,47	0,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,10	0,00	7,47	30,23	0,02
Итого			420	6,26	5,06	34,98	211,06	0,57
Всего				52,80	55,32	171,78	1 405,13	26,54

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/30	18,46	12,56	22,93	282,07	0,38
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,72	1,05	18,62	94,89	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,05	3,39	13,27	100,65	0,72
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,27	0,27	6,63	31,81	6,77
Итого			501	25,51	19,33	61,47	528,12	7,87
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,60	6,40
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	12,88	12,36	3,55	176,86	0,67
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	3,28	18,46	114,54	8,97
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,82	10,38	3,96	113,03	7,75
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	32	2,43	0,65	15,63	79,78	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,58	0,34	16,50	79,38	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,32	29,29	0,00
Итого			731	23,57	30,45	78,86	686,48	23,79
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	4,98	6,63	6,97	107,80	0,00
	К/К	ЗЕФИР	50	0,26	0,03	26,42	107,93	0,00
Итого			250	5,24	6,66	33,39	215,73	0,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНОМ)	220	5,77	4,90	18,60	142,42	0,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,39	0,19	15,73	74,25	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,10	0,00	6,88	27,90	0,02
Итого			471	8,26	5,09	41,21	244,57	0,74
Всего				62,58	61,53	214,93	1 674,90	32,40

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.