

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

17 августа 2026 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                             | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ        | 180    | 4,10              | 3,53    | 15,62            | 111,55                                   | 0,72                  |
| к/к                           | к/к                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 25     | 2,63              | 1,02    | 17,99            | 91,70                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 5      | 0,03              | 4,13    | 0,04             | 37,40                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                     | 180    | 2,46              | 1,98    | 9,50             | 66,26                                    | 0,42                  |
| Итого                         |                     |                                                | 390    | 9,22              | 10,66   | 43,15            | 306,91                                   | 1,14                  |
| Обед                          |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 81                  | БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ                                 | 150    | 1,50              | 2,80    | 5,35             | 53,70                                    | 11,64                 |
| 2008                          | 231                 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С<br>ОВОЩАМИ           | 90     | 9,10              | 6,98    | 3,84             | 115,25                                   | 1,30                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 100    | 1,80              | 3,29    | 11,87            | 84,47                                    | 5,73                  |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ         | 40     | 0,37              | 1,68    | 1,37             | 22,52                                    | 2,63                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 13     | 1,02              | 0,08    | 6,69             | 31,58                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ            | 28     | 1,88              | 0,25    | 12,01            | 57,79                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С" | 150    | 0,00              | 0,00    | 4,84             | 19,35                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 571    | 15,67             | 15,08   | 45,97            | 384,66                                   | 21,30                 |
| Полдник                       |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                               | 180    | 4,65              | 4,01    | 7,68             | 86,43                                    | 0,86                  |
|                               | К/К                 | ЗЕФИР                                          | 20     | 0,11              | 0,01    | 10,64            | 43,47                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 200    | 4,76              | 4,02    | 18,32            | 129,90                                   | 0,86                  |
| Ужин                          |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ      | 130/50 | 17,76             | 13,90   | 16,59            | 266,15                                   | 1,07                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20     | 0,76              | 0,06    | 5,02             | 23,68                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 200    | 0,16              | 0,00    | 6,81             | 28,38                                    | 0,51                  |
| Итого                         |                     |                                                | 400    | 18,68             | 13,96   | 28,42            | 318,21                                   | 1,58                  |
| Всего                         |                     |                                                |        | 48,33             | 43,72   | 135,86           | 1 139,68                                 | 24,88                 |

Повар \_\_\_\_\_ Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.



Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
**17 августа 2026 г.**

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                             | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ        | 200    | 4,56              | 3,92    | 17,36            | 124,00                                   | 0,80                  |
| 2008                          | К/К                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 30     | 3,16              | 1,22    | 21,65            | 110,34                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 5      | 0,03              | 4,30    | 0,04             | 38,98                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                     | 200    | 2,70              | 2,22    | 10,24            | 72,29                                    | 0,48                  |
| Итого                         |                     |                                                | 435    | 10,45             | 11,66   | 49,29            | 345,61                                   | 1,28                  |
| Обед                          |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 81                  | БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ                                 | 200    | 2,00              | 4,12    | 7,16             | 75,23                                    | 15,56                 |
| 2008                          | 231                 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С<br>ОВОЩАМИ           | 100    | 10,18             | 6,72    | 3,53             | 116,04                                   | 1,53                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 120    | 2,46              | 4,28    | 16,08            | 111,67                                   | 3,96                  |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ         | 60     | 0,56              | 4,46    | 2,13             | 51,63                                    | 3,98                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 16     | 1,21              | 0,10    | 7,99             | 37,69                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ            | 40     | 2,64              | 0,35    | 16,90            | 81,30                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С" | 180    | 0,00              | 0,00    | 6,82             | 27,26                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 716    | 19,05             | 20,03   | 60,61            | 500,82                                   | 25,03                 |
| Полдник                       |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                               | 200    | 5,61              | 4,88    | 9,29             | 103,96                                   | 2,76                  |
|                               | К/К                 | ЗЕФИР                                          | 50     | 0,27              | 0,03    | 27,20            | 111,12                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 250    | 5,88              | 4,91    | 36,49            | 215,08                                   | 2,76                  |
| Ужин                          |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ      | 150/50 | 19,97             | 14,89   | 19,12            | 294,72                                   | 1,11                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 30     | 1,21              | 0,10    | 7,99             | 37,69                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 220    | 0,16              | 0,00    | 7,17             | 29,85                                    | 0,52                  |
| Итого                         |                     |                                                | 450    | 21,34             | 14,99   | 34,28            | 362,26                                   | 1,63                  |
| Всего                         |                     |                                                |        | 56,72             | 51,59   | 180,67           | 1 423,77                                 | 30,70                 |

Повар \_\_\_\_\_ Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.