

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 августа 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	9,02	13,75	7,95	191,63	0,75
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,67	3,13	2,71	41,81	2,46
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,19	0,85	15,02	76,56	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,93	0,02	17,49	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	11,68	47,15	0,02
Итого			425	12,01	19,66	37,38	374,64	3,23
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,57	1,60	10,64	63,87	7,07
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	9,71	4,65	4,70	99,67	0,21
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,97	2,57	21,04	119,51	10,32
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	10,89	1,36	105,02	2,25
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,26	0,10	8,28	39,06	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,42	0,32	15,52	74,70	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,85	0,17	17,25	73,43	3,42
Итого			693	19,22	20,30	78,79	575,26	23,27
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	4,42	3,81	6,10	80,80	1,07
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,60	2,07	33,02	161,14	0,00
Итого			250	7,02	5,88	39,12	241,94	1,07
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	4,32	4,57	24,83	158,33	0,51
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,58	0,13	10,36	48,90	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,56	3,00	16,37	107,66	0,61
Итого			461	9,46	7,70	51,56	314,89	1,12
Всего				47,71	53,54	206,85	1 506,73	28,69

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 августа 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	8,00	13,00	7,46	178,77	0,65
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,45	2,11	1,83	28,27	1,66
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	1,38	0,01	12,47	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0,00	10,02	40,71	0,03
Итого			350	10,50	17,22	32,17	325,72	2,34
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,22	1,43	8,10	50,81	5,43
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	7,89	4,36	4,48	88,77	0,19
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,56	2,13	18,00	101,59	8,83
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	4,89	0,94	48,87	1,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,89	0,07	5,85	27,63	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,71	0,14	14,31	60,92	2,83
Итого			552	15,56	13,28	64,40	439,78	18,83
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	3,97	3,42	5,47	72,51	0,96
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,08	0,86	13,75	67,10	0,00
Итого			200	5,05	4,28	19,22	139,61	0,96
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,06	3,76	23,05	142,98	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,89	0,07	5,85	27,63	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,79	4,04	18,74	131,87	0,82
Итого			412	9,74	7,87	47,64	302,48	1,30
Всего				40,85	42,65	163,43	1 207,59	23,43

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.