

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 мая 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	4,74	4,96	13,15	117,05	0,64
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,00	0,77	13,71	69,87	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,71	4,00	13,93	111,85	0,82
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	50	0,61	0,20	8,57	39,20	4,08
Итого			442	12,09	14,06	49,40	375,37	5,54
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,24	0,76	8,74	47,15	3,74
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	10,96	9,90	4,71	151,68	0,96
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,26	5,08	28,44	184,53	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	0,57	3,22	20,23	1,51
2008	К/К	ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	16	1,21	0,32	7,77	39,63	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,91	0,25	12,25	58,92	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,99	27,95	0,00
Итого			595	22,13	16,88	72,12	530,09	6,21
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	180	2,77	2,08	4,16	66,58	0,97
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	0,75	0,60	9,58	46,77	0,00
Итого			200	3,52	2,68	13,74	113,35	0,97
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2,51	4,97	16,34	121,05	10,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,10	0,09	7,25	34,21	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,09	0,00	7,71	31,17	0,02
Итого			414	3,70	5,06	31,30	186,43	10,57
Всего				41,44	38,68	166,56	1 205,24	23,29

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 мая 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	200	5,28	5,74	14,42	131,23	0,71
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,40	0,93	16,45	83,84	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,37	0,04	39,60	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,73	2,35	23,31	125,96	0,94
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	50	0,61	0,20	8,56	39,13	4,08
Итого			487	11,05	13,59	62,78	419,76	5,73
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,66	1,41	11,86	67,54	4,96
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	13,01	12,50	4,78	183,59	1,11
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	1,09	4,84	32,34	2,27
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	20	1,51	0,40	9,70	49,49	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,40	0,32	15,36	73,90	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,20	32,78	0,00
Итого			746	26,80	21,72	88,34	657,64	8,34
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	200	3,08	2,31	4,62	73,98	1,08
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	1,92	1,53	24,44	119,27	0,00
Итого			250	5,00	3,84	29,06	193,25	1,08
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	220	2,63	5,65	18,11	134,68	11,45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,38	0,11	9,09	42,91	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,10	0,00	8,40	33,97	0,02
Итого			458	4,11	5,76	35,60	211,56	11,47
Всего				46,96	44,91	215,78	1 482,21	26,62

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