

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

20 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120/30	17,50	13,27	23,85	287,83	0,39
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,83	0,71	12,56	64,04	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,67	0,04	33,24	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,80	3,18	13,13	97,23	0,68
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	82	1,24	0,41	17,31	79,14	8,24
Итого			442	24,39	21,24	66,89	561,48	9,31
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	160	1,72	3,91	10,81	85,79	5,09
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,63	11,40	2,87	160,68	0,51
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,48	3,46	17,20	109,99	8,40
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	45	0,61	7,57	2,84	82,23	5,91
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	19	1,42	0,38	9,10	46,47	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	6,45	25,80	0,00
Итого			598	19,77	26,97	61,52	569,88	19,91
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	3,89	3,35	5,37	71,12	0,94
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	0,73	1,96	8,92	50,11	0,00
Итого			200	4,62	5,31	14,29	121,23	0,94
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	5,54	5,40	18,49	145,52	0,68
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,44	0,12	9,48	44,73	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	6,73	27,97	0,56
Итого			419	7,10	5,52	34,70	218,22	1,24
Всего				55,88	59,04	177,40	1 470,81	31,40

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
20 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/30	19,80	14,82	25,78	319,48	0,41
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,15	0,83	14,74	75,15	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,37	0,03	30,51	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,24	3,55	14,06	106,13	0,76
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	82	1,24	0,41	17,29	79,04	8,23
Итого			497	27,45	22,98	71,90	610,31	9,40
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	205	2,20	4,41	13,44	102,81	6,54
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	14,38	14,28	3,31	199,15	0,63
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,92	3,99	20,32	129,06	9,94
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	65	0,91	10,64	4,17	116,61	8,83
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	24	1,81	0,48	11,61	59,23	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,39	0,32	15,28	73,53	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,26	29,02	0,00
Итого			740	24,61	34,12	75,39	709,41	25,94
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	4,33	3,73	5,97	79,17	1,05
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	1,89	5,03	22,96	128,93	0,00
Итого			250	6,22	8,76	28,93	208,10	1,05
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	220	6,04	5,55	19,67	153,77	0,75
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,72	69,49	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,16	0,00	7,62	31,79	0,66
Итого			469	8,44	5,73	42,01	255,05	1,41
Всего				66,72	71,59	218,23	1 782,87	37,80

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.