

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

21 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	2,33	2,03	13,24	80,80	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,45	2,11	1,83	28,27	1,66
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	0,94	0,36	6,43	32,75	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,07	3,40	14,44	105,46	0,73
Итого			370	10,37	13,30	36,12	306,92	2,39
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,50	2,41	17,76	110,98	2,86
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/40	8,52	11,12	10,50	176,42	1,74
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,16	2,43	17,57	101,05	8,88
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,63	2,47	2,88	36,51	6,11
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	8,47	33,86	0,00
Итого			580	17,80	18,69	69,90	520,01	19,59
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	4,28	5,70	5,99	92,67	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	0,65	3,31	15,44	94,18	0,09
Итого			210	4,93	9,01	21,43	186,85	0,09
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,89	5,62	19,19	151,71	0,73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	8,76	36,05	0,50
Итого			412	6,97	5,70	34,22	217,36	1,23
Всего				40,07	46,70	161,67	1 231,14	23,30

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	2,79	2,43	15,85	96,71	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,68	3,20	2,77	42,75	2,51
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,15	0,44	7,85	40,01	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,08	3,40	14,62	106,31	0,73
Итого			435	13,83	17,18	41,42	377,02	3,24
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,84	3,02	23,04	142,87	3,72
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/40	11,16	15,40	13,89	239,25	2,23
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,48	0,50	19,60	93,06	17,82
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,92	3,46	4,29	52,46	9,02
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,47	0,33	15,81	76,07	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,89	35,56	0,00
Итого			737	22,87	22,71	85,52	639,27	32,79
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	4,76	6,34	6,66	103,03	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	0,84	4,40	21,56	129,28	0,13
Итого			250	5,60	10,74	28,22	232,31	0,13
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	220	6,38	5,36	20,35	156,18	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,65	0,13	10,85	51,21	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,15	0,00	9,52	39,33	0,62
Итого			462	8,18	5,49	40,72	246,72	1,42
Всего				50,48	56,12	195,88	1 495,32	37,58

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.