

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

24 сентября 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	3,88	5,61	14,02	122,60	0,39
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,77	0,69	12,15	61,93	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,75	0,04	34,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	9,06	37,18	0,46
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	69	1,04	0,35	14,57	66,59	6,94
Итого			428	6,82	10,40	49,84	322,30	7,79
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,11	2,13	10,77	75,69	3,55
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/30	8,09	9,41	11,07	161,64	1,48
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,49	0,42	22,38	107,29	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,55	0,95	2,92	23,24	8,88
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	16	1,23	0,33	7,89	40,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,62	0,22	10,40	50,06	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,80	35,18	0,00
Итого			561	18,09	13,46	74,23	493,36	13,91
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	3,21	4,28	4,50	69,62	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	55	3,73	3,11	28,18	157,46	0,00
Итого			205	6,94	7,39	32,68	227,08	0,00
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	4,86	5,11	0,69	68,35	0,84
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	115	2,24	4,09	18,15	118,53	9,16
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	0,94	0,06	1,98	12,16	1,25
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,18	0,10	7,76	36,60	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,80	0,16	16,25	69,19	3,22
Итого			410	10,02	9,52	44,83	304,83	14,47
Всего				41,87	40,77	201,58	1 347,57	36,17

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 сентября 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,28	7,96	19,73	172,35	0,52
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,09	0,81	14,35	73,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,35	0,03	30,41	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	9,76	40,02	0,50
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	69	1,04	0,35	14,55	66,54	6,93
Итого			502	8,56	12,47	58,42	382,45	7,95
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,25	2,51	14,53	99,18	4,79
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,72	10,05	12,08	177,91	1,67
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,72	3,24	21,13	128,93	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,83	1,59	3,85	34,28	13,24
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,40	9,64	49,20	0,00
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"	180	0,00	0,00	10,43	41,68	0,00
Итого			720	22,01	18,05	84,38	592,37	19,70
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	3,85	5,14	5,40	83,52	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,47	4,56	41,34	231,04	0,00
Итого			255	9,32	9,70	46,74	314,56	0,00
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	6,55	6,84	1,05	92,19	1,28
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,46	3,22	19,92	118,71	10,07
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,17	0,08	2,46	15,16	1,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,87	0,15	12,30	58,03	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	220	0,89	0,18	18,01	76,69	3,57
Итого			490	12,94	10,47	53,74	360,78	16,48
Всего				52,83	50,69	243,28	1 650,16	44,13

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