

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

25 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,17	13,73	1,59	162,58	0,12
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	0,90	0,06	1,88	11,61	1,20
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,20	0,46	8,22	41,92	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	0,98	0,33	13,67	62,50	6,51
Итого			445	11,37	17,06	32,36	329,34	7,85
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,31	3,98	7,71	72,51	10,29
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	7,80	2,46	4,02	69,62	0,15
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	2,95	0,90	31,21	1,49
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,92	0,26	12,29	59,15	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,11	0,11	7,36	31,45	1,06
Итого			529	17,72	14,86	60,84	449,24	12,99
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	3,87	3,33	5,33	70,67	0,93
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	0,78	2,08	9,49	53,30	0,00
Итого			200	4,65	5,41	14,82	123,97	0,93
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,38	5,28	20,62	147,30	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,48	13,26	101,65	0,71
Итого			420	11,51	9,01	53,95	343,68	1,11
Всего				45,25	46,34	161,97	1 246,23	22,88

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

25 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,65	16,55	1,88	195,18	0,14
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,12	0,07	2,34	14,40	1,48
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,46	0,56	10,01	51,02	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,76	31,47	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	0,98	0,33	13,67	62,51	6,51
Итого			485	13,35	19,99	35,68	377,02	8,15
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,69	5,75	9,81	98,50	12,89
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	10,26	2,82	5,26	87,80	0,20
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,41	0,86	2,17	18,42	1,01
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	5,15	1,37	53,50	2,25
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,36	0,31	15,12	72,73	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,13	0,13	14,71	61,16	1,26
Итого			726	22,71	21,04	82,14	610,76	17,61
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	1,87	4,99	22,76	127,85	0,00
Итого			250	7,87	5,19	30,76	189,85	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	4,74	4,60	22,30	149,37	0,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,01	0,16	13,21	62,32	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,15	2,65	11,25	82,33	0,53
Итого			470	9,90	7,41	46,76	294,02	0,97
Всего				53,83	53,63	195,34	1 471,65	28,73

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.