

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

25 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,80	0,70	12,34	62,88	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,27	2,77	8,99	74,85	0,56
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	83	1,25	0,42	17,49	79,97	8,33
Итого			472	10,45	11,55	54,48	366,65	9,61
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,92	3,48	6,24	76,20	6,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	95	9,38	6,33	3,90	111,01	1,98
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,13	3,12	14,37	94,20	6,98
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,76	2,07	3,27	34,93	8,10
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,03	33,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,92	0,26	12,29	59,15	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
Итого			588	20,18	15,35	51,94	427,99	23,06
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	3,89	3,36	5,37	71,14	0,94
	К/К	ЗЕФИР	20	0,10	0,01	10,37	42,38	0,00
Итого			200	3,99	3,37	15,74	113,52	0,94
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	200	17,51	14,80	20,69	289,29	0,67
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,03	33,15	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	6,10	25,41	0,50
Итого			414	18,71	14,89	33,82	347,85	1,17
Всего				53,33	45,16	155,98	1 256,01	34,78

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

25 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,16	0,84	14,80	75,46	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,18	0,04	37,90	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,66	3,08	10,35	84,74	0,62
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	83	1,25	0,42	17,46	79,83	8,32
Итого			518	11,66	12,44	60,01	401,93	9,74
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,56	4,64	8,32	101,58	8,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,36	7,67	4,70	138,40	2,40
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,19	5,57	20,92	145,31	5,15
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,24	3,83	5,00	59,91	13,19
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,38	0,11	9,10	42,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,39	0,32	15,32	73,70	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
Итого			744	27,12	22,14	69,17	585,06	28,74
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	4,34	3,74	5,98	79,27	1,05
	К/К	ЗЕФИР	50	0,25	0,03	25,22	103,02	0,00
Итого			250	4,59	3,77	31,20	182,29	1,05
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	220	18,91	16,43	22,87	318,75	0,73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,38	0,11	9,10	42,94	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,15	0,00	6,29	26,38	0,60
Итого			458	20,44	16,54	38,26	388,07	1,33
Всего				63,81	54,89	198,64	1 557,35	40,86

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