

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 мая 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	3,17	4,28	14,40	109,23	0,38
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,75	1,42	8,29	53,32	0,30
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Итого			455	6,84	9,43	42,78	286,77	10,66
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,04	1,64	5,12	39,94	7,25
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	50	7,08	4,42	2,42	77,88	0,16
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,13	2,52	15,30	92,79	7,54
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	0,22	0,52	2,15	14,46	0,58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,58	0,05	3,82	18,04	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,61	0,21	10,29	49,53	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,99	23,96	0,00
Итого			519	12,66	9,36	45,09	316,60	15,53
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,88	2,48	4,76	53,60	0,53
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	25	3,73	5,27	23,70	153,58	0,00
Итого			205	6,61	7,75	28,46	207,18	0,53
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПШЕНОМ	150/30	9,67	8,79	26,70	225,96	0,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	6,72	27,96	0,57
Итого			400	10,55	8,85	38,44	277,60	0,93
Всего				36,66	35,39	154,77	1 088,15	27,65

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 мая 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	4,19	5,83	18,73	144,82	0,51
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,79	0,69	12,26	62,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,53	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,93	1,58	9,13	58,86	0,34
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,72	0,24	10,09	46,15	4,81
Итого			529	8,65	10,82	50,23	334,86	5,66
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,71	2,51	8,05	62,47	10,81
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	9,26	5,27	2,37	94,04	0,18
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,51	2,86	18,10	108,48	8,91
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	0,43	10,67	3,65	113,10	1,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,76	0,06	5,02	23,68	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	7,24	28,92	0,00
Итого			670	16,66	21,63	57,15	491,88	21,04
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,00	3,48	6,63	74,13	1,97
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	3,73	5,27	23,70	153,58	0,00
Итого			250	7,73	8,75	30,33	227,71	1,97
Ужин								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПШЕНОМ	200/30	11,10	10,05	28,79	251,81	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,11	0,09	7,32	34,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,13	0,00	7,54	31,26	0,58
Итого			475	12,34	10,14	43,65	317,59	0,96
Всего				45,38	51,34	181,36	1 372,04	29,63

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