



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
28 июля 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	8,34	15,64	2,10	182,86	0,18
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,07	0,07	2,24	13,81	1,42
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,87	0,72	12,79	65,20	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	8,19	33,14	0,02
Итого			420	11,41	20,56	25,36	332,41	1,62
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,75	5,67	10,25	99,69	12,04
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,59	3,08	6,69	97,10	0,22
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,38	0,85	2,09	17,92	0,94
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,38	0,51	28,07	134,58	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,95	5,10	3,34	63,62	5,85
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,89	32,49	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,26	0,30	14,49	69,73	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,78	35,10	0,00
Итого			723	21,36	15,60	80,60	550,23	19,05
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	1,72	4,60	20,97	117,76	0,00
Итого			250	7,72	4,80	28,97	179,76	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	5,24	5,26	23,21	161,03	0,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,05	0,09	6,89	32,49	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,78	3,22	13,52	98,99	0,66
Итого			460	10,07	8,57	43,62	292,51	1,20
Всего				50,56	49,53	178,55	1 354,91	23,87

Повар _____

Мартазева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

28 июля 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	8,34	15,48	1,89	180,23	0,16
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	0,88	0,06	1,84	11,36	1,17
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
Итого			375	10,85	20,25	23,93	321,29	1,35
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,25	4,96	11,34	95,49	8,34
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,02	5,05	5,73	100,49	0,17
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,73	0,45	23,94	114,75	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,66	4,95	2,27	56,64	4,12
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	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"	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
Итого			550	16,41	15,73	65,86	471,59	12,63
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	3,78	3,26	5,22	69,13	0,91
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	25	0,90	2,40	10,95	61,50	0,00
Итого			205	4,68	5,66	16,17	130,63	0,91
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,71	6,51	23,00	169,22	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,95	4,85	18,09	141,77	0,88
Итого			415	11,42	11,42	46,11	334,67	1,38
Всего				43,36	53,06	152,07	1 258,18	16,27

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