

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

29 мая 2026 г.

Если 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,77	5,01	20,99	148,80	0,47
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,68	0,65	11,50	58,64	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,96	0,02	17,81	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	9,93	40,54	0,47
Итого			387	6,57	7,62	42,44	265,79	0,94
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,19	3,10	13,46	90,59	2,66
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65	9,40	8,67	3,57	130,33	1,45
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,82	3,98	28,18	167,55	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,29	0,02	2,92	13,29	0,46
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,42	0,19	9,08	43,71	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			536	18,12	15,96	66,89	484,17	4,57
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,02	4,33	8,31	93,54	0,93
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25	0,94	1,92	13,05	73,25	0,05
Итого			205	5,96	6,25	21,36	166,79	0,98
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,19	12,40	14,99	181,25	6,83
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,09	7,41	34,96	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,72	0,14	14,48	61,63	2,87
Итого			405	6,60	14,94	37,03	309,43	9,70
Всего				37,25	44,77	167,72	1 226,18	16,19

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

29 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,26	4,94	22,78	157,26	0,52
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,97	0,76	13,53	68,95	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,00	0,02	18,10	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	10,67	43,68	0,53
Итого			431	7,36	7,70	47,00	287,99	1,05
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,00	3,81	18,15	118,97	3,55
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,74	10,78	4,22	161,24	1,79
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,44	0,03	4,74	21,46	0,69
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,78	0,24	11,38	54,75	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	11,51	46,04	0,00
Итого			677	22,66	19,56	83,30	600,46	6,03
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,58	4,81	9,23	103,94	1,03
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	1,33	3,00	18,16	104,99	0,07
Итого			250	6,91	7,81	27,39	208,93	1,10
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,75	13,49	17,23	202,62	10,45
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,68	0,14	11,04	52,10	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	220	0,79	0,16	15,94	67,85	3,16
Итого			462	10,33	18,41	44,51	385,76	13,61
Всего				47,26	53,48	202,20	1 483,14	21,79

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.