

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

29 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	9,06	14,16	7,22	192,67	0,59
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,44	2,08	1,80	27,81	1,64
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,38	0,54	9,49	48,37	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,54	0,02	23,02	0,00
/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	8,45	34,23	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0,34	0,34	8,30	39,78	8,46
Итого			450	11,36	19,66	35,28	365,88	10,71
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,17	1,34	6,92	44,86	9,19
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	65	7,28	8,07	6,44	127,65	0,08
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,41	0,03	3,66	17,03	0,65
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,88	0,07	5,79	27,32	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,58	0,21	10,11	48,64	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,70	0,14	14,06	59,87	2,78
Итого			551	16,87	13,86	75,29	493,67	12,70
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	2,97	2,56	4,10	54,34	0,72
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7,82	5,87	25,47	186,28	0,03
Итого			200	10,79	8,43	29,57	240,62	0,75
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,91	5,11	21,56	152,47	0,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,88	0,07	5,79	27,32	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,18	4,38	17,07	129,89	0,89
Итого			412	10,97	9,56	44,42	309,68	1,40
Всего				49,99	51,51	184,56	1 409,85	25,56

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

29 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	9,98	15,47	8,18	212,13	0,67
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,73	3,41	2,95	45,65	2,69
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,65	0,64	11,30	57,58	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,18	0,02	19,72	0,00
1/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	10,23	41,35	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0,34	0,34	8,29	39,78	8,46
Итого			505	12,82	22,04	40,97	416,21	11,84
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,64	1,82	10,25	64,51	12,13
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	9,47	10,06	8,13	161,14	0,11
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,62	0,05	5,32	24,79	0,98
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,09	7,44	35,13	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,96	0,26	12,53	60,29	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,83	0,17	16,86	71,78	3,34
Итого			695	21,35	17,15	93,83	615,64	16,56
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	3,58	3,08	4,94	65,39	0,86
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,10	4,49	29,47	191,30	0,04
Итого			250	11,68	7,57	34,41	256,69	0,90
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	5,35	5,18	23,24	161,60	0,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,09	7,44	35,13	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,79	3,22	14,44	102,94	0,66
Итого			455	10,27	8,49	45,12	299,67	1,22
Всего				56,12	55,25	214,33	1 588,21	30,52

Повар

Мартазаева О.С. / Лосева С.Н.