

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

30 июля 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	180	5,94	8,25	22,69	189,40	0,65
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	9,97	40,89	0,50
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,90	33,10	7,04
Итого			460	8,26	13,39	52,45	366,29	8,19
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	2,78	5,18	10,14	99,15	3,52
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,13	9,19	3,56	137,21	0,01
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,26	5,08	28,44	184,53	0,00
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,56	5,04	6,68	74,51	5,73
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	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			545	21,39	24,71	69,10	585,09	9,26
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	3,88	5,17	5,43	83,99	0,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			200	5,06	6,11	20,43	157,19	0,00
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	200	4,31	10,27	23,41	204,78	42,94
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	15	1,88	0,50	12,05	61,50	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			415	7,09	10,95	53,64	343,68	46,54
Всего				41,80	55,16	195,62	1 452,25	63,99

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Лорченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

30 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								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	200	4,78	4,60	16,67	127,79	0,52
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,00	0,77	13,73	69,97	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	11,45	47,11	0,67
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,27	0,27	6,71	32,16	6,84
Итого			502	7,23	9,77	48,60	314,43	8,03
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,21	2,36	14,77	98,61	4,98
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,49	11,88	1,70	163,52	0,01
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,91	1,50	4,95	37,34	8,90
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,22	0,30	14,21	68,37	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,21	48,81	0,00
Итого			684	27,23	22,04	81,44	634,65	13,99
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	4,30	5,73	6,02	93,15	0,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,89	2,30	36,73	179,26	0,00
Итого			250	7,19	8,03	42,75	272,41	0,00
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	220	3,36	7,47	19,98	162,22	13,47
2008	К/К	ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	30	2,09	0,56	13,42	68,49	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	220	1,00	0,20	20,25	86,20	4,01
Итого			470	6,45	8,23	53,65	316,91	17,48
Всего				48,10	48,07	226,44	1 538,40	39,40

Повар

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.