

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ
30 сентября 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	4,67	7,45	13,88	141,76	0,56
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,08	3,48	12,17	97,36	0,72
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	68	0,27	0,27	6,69	32,06	6,82
Итого			453	10,60	24,16	43,14	435,78	8,10
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,36	1,85	10,06	62,61	4,01
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	140	9,01	9,46	4,02	138,02	9,29
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	1,66	3,24	30,02	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,89	0,07	5,85	27,63	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,60	0,21	10,24	49,29	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,65	22,57	0,00
Итого			516	13,41	13,25	39,06	330,14	14,82
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,34	3,73	7,18	80,75	0,80
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	0,98	0,78	12,50	61,00	0,00
Итого			200	5,32	4,51	19,68	141,75	0,80
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	160/30	10,93	7,87	35,73	259,27	0,30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,89	0,07	5,85	27,63	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	6,76	28,13	0,58
Итого			402	11,95	7,94	48,34	315,03	0,88
Всего				41,28	49,86	150,22	1 222,70	24,60

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



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

30 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	200	5,17	8,45	15,22	158,37	0,62
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,78	0,69	12,20	62,19	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,07	12,06	0,12	109,32	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,56	2,21	21,89	118,28	0,88
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	68	0,27	0,27	6,70	32,14	6,84
Итого			497	9,85	23,68	56,13	480,30	8,34
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,76	2,43	13,04	81,64	5,36
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	11,90	12,45	4,80	179,68	10,98
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	1,98	4,82	40,28	2,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,50	35,39	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,97	0,26	12,62	60,74	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,70	26,79	0,00
Итого			645	17,59	17,21	49,48	424,52	18,60
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,22	4,53	8,64	96,68	2,57
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,46	1,96	31,32	152,83	0,00
Итого			250	7,68	6,49	39,96	249,51	2,57
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180/30	12,01	8,60	39,00	283,44	0,33
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,14	0,09	7,50	35,39	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,15	0,00	6,96	29,05	0,64
Итого			450	13,30	8,69	53,46	347,88	0,97
Всего				48,42	56,07	199,03	1 502,21	30,48

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