

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

31 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,54	6,34	15,59	133,92	0,44
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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	0,15	0,01	10,05	41,86	0,97
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			465	7,02	11,70	55,80	358,98	8,41
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	4,96	11,48	16,89	190,56	3,20
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	14,06	15,94	26,09	303,74	0,96
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,42	4,93	1,72	53,57	3,19
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	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			515	21,76	32,66	69,22	657,96	7,35
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	4,48	3,86	6,18	81,93	1,08
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	0,89	0,71	11,25	54,90	0,00
Итого			200	5,37	4,57	17,43	136,83	1,08
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	4,21	17,41	29,09	290,99	69,58
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			400	9,30	20,04	59,48	455,94	73,58
Всего				43,45	68,97	201,93	1 609,71	90,42

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



МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

31 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,64	5,02	13,48	114,36	0,50
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,47	0,96	16,94	86,35	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,56	0,02	23,18	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	11,66	47,92	0,68
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,01	0,34	14,08	64,36	6,70
Итого			508	7,29	8,88	56,18	336,17	7,88
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,45	3,62	21,06	130,87	4,32
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	16,04	16,43	31,55	338,14	1,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,65	3,67	2,67	47,32	4,88
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,73	0,36	17,49	84,17	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,41	49,61	0,00
Итого			641	22,87	24,08	85,18	650,11	10,20
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,47	1,97	31,37	153,10	0,00
Итого			250	8,47	2,17	39,37	215,10	2,00
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	27	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,11	13,30	20,84	217,27	10,35
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,54	0,21	16,68	78,72	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	220	1,10	0,22	22,19	94,48	4,39
Итого			460	11,86	18,35	60,01	453,66	14,74
Всего				50,49	53,48	240,74	1 655,04	34,82

Повар Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.