

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



# МЕНЮ

31 августа 2026 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                             | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                | 180   | 4,70              | 5,56    | 20,27            | 150,63                                   | 0,46                  |
| 2008                          | К/К                 | БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 23    | 1,70              | 0,66    | 11,68            | 59,54                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 5     | 0,01              | 2,25    | 0,02             | 20,40                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 180   | 0,13              | 0,00    | 8,22             | 33,87                                    | 0,45                  |
| Итого                         |                     |                                                | 388   | 6,54              | 8,47    | 40,19            | 264,44                                   | 0,91                  |
| Обед                          |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 80                  | БОРЩ СИБИРСКИЙ                                 | 150   | 2,23              | 1,66    | 8,49             | 58,63                                    | 8,45                  |
| 2008                          | 231                 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С<br>ОВОЩАМИ           | 75    | 8,16              | 2,24    | 2,55             | 63,30                                    | 0,92                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 110   | 2,28              | 3,96    | 14,90            | 103,48                                   | 3,67                  |
| 2008                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ         | 40    | 0,28              | 3,16    | 0,91             | 33,22                                    | 5,64                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 12    | 0,90              | 0,07    | 5,93             | 27,99                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ            | 27    | 1,81              | 0,24    | 11,56            | 55,63                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С" | 150   | 0,00              | 0,00    | 7,92             | 31,67                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 564   | 15,66             | 11,33   | 52,26            | 373,92                                   | 18,68                 |
| Полдник                       |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                               | 150   | 4,06              | 3,50    | 6,73             | 75,71                                    | 0,75                  |
| 2012                          | 467                 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                              | 50    | 4,48              | 3,43    | 25,81            | 151,74                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 200   | 8,54              | 6,93    | 32,54            | 227,45                                   | 0,75                  |
| Ужин                          |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                  | 40    | 5,11              | 4,62    | 0,30             | 63,19                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 137                 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                 | 160   | 2,11              | 7,42    | 14,06            | 132,64                                   | 8,33                  |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 15    | 1,18              | 0,10    | 7,76             | 36,60                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                   | 200   | 0,96              | 0,19    | 19,37            | 82,48                                    | 3,84                  |
| Итого                         |                     |                                                | 415   | 9,36              | 12,33   | 41,49            | 314,91                                   | 12,17                 |
| Всего                         |                     |                                                |       | 40,10             | 39,06   | 166,48           | 1 180,72                                 | 32,51                 |

Повар \_\_\_\_\_

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

31 августа 2026 г.

Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                             | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                | 200   | 5,23              | 5,14    | 22,27            | 156,96                                   | 0,50                  |
| 2008                          | К/К                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 27    | 2,02              | 0,78    | 13,81            | 70,41                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 5     | 0,01              | 2,27    | 0,02             | 20,57                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 200   | 0,14              | 0,00    | 8,55             | 35,35                                    | 0,57                  |
| Итого                         |                     |                                                | 432   | 7,40              | 8,19    | 44,65            | 283,29                                   | 1,07                  |
| Обед                          |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 80                  | БОРЩ СИБИРСКИЙ                                 | 200   | 2,85              | 1,67    | 11,37            | 72,74                                    | 10,78                 |
| 2008                          | 231                 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С<br>ОВОЩАМИ           | 95    | 10,09             | 3,61    | 3,29             | 86,55                                    | 1,15                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 130   | 2,68              | 4,68    | 17,58            | 122,10                                   | 4,33                  |
| 2008                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ         | 60    | 0,44              | 4,97    | 1,43             | 52,11                                    | 8,85                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 15    | 1,18              | 0,10    | 7,76             | 36,60                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ            | 34    | 2,23              | 0,30    | 14,31            | 68,84                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С" | 180   | 0,00              | 0,00    | 8,95             | 35,80                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 714   | 19,47             | 15,33   | 64,69            | 474,74                                   | 25,11                 |
| Полдник                       |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                               | 180   | 4,89              | 4,21    | 8,08             | 90,95                                    | 0,90                  |
| 2012                          | 467                 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                              | 70    | 5,51              | 3,66    | 36,68            | 201,37                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 250   | 10,40             | 7,87    | 44,76            | 292,32                                   | 0,90                  |
| Ужин                          |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                  | 40    | 5,11              | 4,62    | 0,30             | 63,19                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 137                 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                 | 180   | 2,83              | 10,26   | 17,91            | 176,61                                   | 10,23                 |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 19    | 1,43              | 0,12    | 9,41             | 44,40                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                   | 220   | 1,06              | 0,21    | 21,32            | 90,78                                    | 4,22                  |
| Итого                         |                     |                                                | 459   | 10,43             | 15,21   | 48,94            | 374,98                                   | 14,45                 |
| Всего                         |                     |                                                |       | 47,70             | 46,60   | 203,04           | 1 425,33                                 | 41,53                 |

Повар \_\_\_\_\_

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.