

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

2 июня 2026 г.

Если 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,52	7,89	17,11	158,06	0,39
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,67	0,64	11,42	58,22	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,84	3,24	11,41	91,25	0,66
Итого			387	10,06	15,90	39,98	344,93	1,05
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,33	2,38	9,50	65,07	3,79
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	140	10,41	12,54	1,51	160,44	0,76
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,84	1,67	1,78	25,45	1,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,06	0,09	6,97	32,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,80	0,24	11,54	55,52	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,92	23,65	0,00
Итого			511	15,44	16,92	37,22	363,02	5,68
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,46	2,99	5,74	64,56	0,64
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,34	6,13	27,60	178,89	0,00
Итого			200	7,80	9,12	33,34	243,45	0,64
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	200	3,54	8,46	27,40	200,74	1,04
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,81	0,07	5,30	25,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	6,21	25,84	0,50
Итого			411	4,48	8,53	38,91	251,58	1,54
Всего				37,78	50,47	149,45	1 202,98	8,91

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
2 июня 2026 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,00	8,41	19,14	172,84	0,43
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,03	0,78	13,89	70,81	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,47	2,13	21,08	113,90	0,85
Итого			432	9,53	15,45	54,15	394,95	1,28
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,77	3,18	12,75	87,20	5,05
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	12,46	14,44	1,81	186,89	0,91
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,27	2,18	2,67	35,27	1,69
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,32	0,11	8,68	40,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,25	0,30	14,38	69,18	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	6,94	27,72	0,00
Итого			641	19,07	20,21	47,23	447,22	7,65
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,76	4,13	7,88	88,14	2,34
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,34	6,13	27,60	178,89	0,00
Итого			250	9,10	10,26	35,48	267,03	2,34
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	220	3,95	7,59	30,80	208,24	1,18
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,32	0,11	8,68	40,96	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,14	0,00	7,12	29,63	0,56
Итого			457	5,41	7,70	46,60	278,83	1,74
Всего				43,11	53,62	183,46	1 388,03	13,01

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