

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

8 июня 2026 г.

Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7,28	13,18	1,45	153,54	0,11
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,84	0,06	1,78	10,93	1,13
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,33	0,52	9,14	46,58	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,29	0,02	20,78	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	6,06	24,46	0,01
<b>Итого</b>			<b>363</b>	<b>9,53</b>	<b>16,05</b>	<b>18,45</b>	<b>256,29</b>	<b>1,25</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,22	7,64	7,45	103,90	5,66
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	7,76	2,19	4,36	68,39	0,14
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,15	2,42	15,50	92,64	7,63
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,36	0,03	3,00	14,06	0,58
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	6,99	27,95	0,00
<b>Итого</b>			<b>517</b>	<b>13,29</b>	<b>12,52</b>	<b>48,84</b>	<b>362,46</b>	<b>14,01</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	3,63	3,13	5,00	66,29	0,88
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	0,73	1,96	8,92	50,11	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>4,36</b>	<b>5,09</b>	<b>13,92</b>	<b>116,40</b>	<b>0,88</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,91	4,49	19,01	131,82	0,35
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,03	0,17	13,38	63,15	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,77	3,15	13,28	97,63	0,62
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>9,71</b>	<b>7,81</b>	<b>45,67</b>	<b>292,60</b>	<b>0,97</b>
<b>Всего</b>				<b>36,89</b>	<b>41,47</b>	<b>126,88</b>	<b>1 027,75</b>	<b>17,11</b>

Повар \_\_\_\_\_ Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

8 июня 2026 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,51	14,98	1,65	175,67	0,13
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,06	0,07	2,23	13,71	1,41
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,61	0,62	11,04	56,29	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,29	0,02	20,78	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,09	0,00	7,50	30,39	0,02
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>11,28</b>	<b>17,96</b>	<b>22,44</b>	<b>296,84</b>	<b>1,56</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,64	10,87	9,74	144,06	7,59
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	10,35	2,74	5,69	89,17	0,19
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,42	0,77	2,17	17,69	1,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,55	2,59	18,32	107,09	9,03
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,54	0,04	4,60	21,51	0,87
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	8,25	32,95	0,00
<b>Итого</b>			<b>694</b>	<b>17,75</b>	<b>17,31</b>	<b>63,15</b>	<b>481,65</b>	<b>18,68</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	1,85	4,93	22,49	126,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,85</b>	<b>5,13</b>	<b>30,49</b>	<b>188,33</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	4,31	4,27	21,11	140,02	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,36	0,11	8,95	42,24	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	2,73	2,30	11,20	77,14	0,46
<b>Итого</b>			<b>458</b>	<b>8,40</b>	<b>6,68</b>	<b>41,26</b>	<b>259,40</b>	<b>0,84</b>
<b>Всего</b>				<b>45,28</b>	<b>47,08</b>	<b>157,34</b>	<b>1 226,22</b>	<b>23,08</b>

Повар \_\_\_\_\_

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.