

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 июня 2026 г.

Если 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,05	6,52	16,15	139,96	0,38
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,63	0,63	11,19	57,02	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,36	0,04	39,57	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	11,10	45,31	0,47
Итого			387	5,83	11,51	38,48	281,86	0,85
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	2,80	2,02	8,92	65,95	2,73
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/30	6,91	7,45	7,22	123,78	1,18
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,26	5,08	28,44	184,53	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	1,17	3,26	25,82	1,53
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	17	1,28	0,34	8,22	41,97	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,71	0,23	10,97	52,79	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	10,82	43,25	0,00
Итого			573	19,51	16,29	77,85	538,09	5,44
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	3,65	4,86	5,10	79,01	0,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	0,94	0,75	11,91	58,13	0,00
Итого			200	4,59	5,61	17,01	137,14	0,00
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	3,91	3,42	27,05	155,83	12,97
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,94	0,08	6,20	29,25	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,71	0,14	14,44	61,46	2,86
Итого			412	5,56	3,64	47,69	246,54	15,83
Всего				35,49	37,05	181,03	1 203,63	22,12

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
10 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,32	9,05	20,97	187,23	0,50
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,74	13,04	66,48	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,23	0,04	38,34	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	12,29	50,22	0,53
Итого			430	7,39	14,02	46,34	342,27	1,03
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3,78	2,71	11,98	88,74	3,65
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	8,48	9,51	9,13	156,06	1,46
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	2,12	4,86	41,70	2,28
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	21	1,60	0,43	10,30	52,58	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,12	0,28	13,56	65,27	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,19	52,73	0,00
Итого			733	24,20	21,05	96,62	675,08	7,39
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	4,05	5,40	5,67	87,79	0,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,38	1,90	30,28	147,77	0,00
Итого			250	6,43	7,30	35,95	235,56	0,00
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	220	4,36	3,77	30,00	172,84	14,21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,12	9,97	47,07	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	220	0,79	0,16	15,87	67,56	3,14
Итого			460	6,67	4,05	55,84	287,47	17,35
Всего				44,69	46,42	234,75	1 540,38	25,77

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