

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
19 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,62	3,15	20,59	125,61	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,54	3,06	47,35	2,79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,19	0,10	7,84	37,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,90	0,62	13,66	64,04	0,13
Итого			381	11,61	16,16	45,49	374,59	2,92
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,27	3,09	16,33	110,50	2,83
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	35	0,55	1,84	3,25	32,17	5,67
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/30	9,90	8,08	2,28	133,11	7,48
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,18	3,44	17,64	110,39	8,91
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,82	0,24	11,66	56,09	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,49	45,96	0,00
Итого			553	18,72	16,69	62,65	488,22	24,89
Полдник								
2008	435	КЕФИР	128	3,71	3,20	5,12	67,85	0,90
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25	1,26	0,47	14,95	69,14	0,05
Итого			153	4,97	3,67	20,07	136,99	0,95
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	2,04	2,27	10,78	71,89	0,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,91	0,07	5,96	28,12	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,18	0,01	13,12	54,16	0,92
Итого			412	3,13	2,35	29,86	154,17	1,05
Всего				38,43	38,87	158,07	1 153,97	29,81

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
19 июня 2026 г.

Сад 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,42	3,86	25,15	153,49	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,46	0,12	9,63	45,44	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,00	0,69	14,93	70,09	0,15
Итого			434	12,97	17,87	53,90	429,11	3,65
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,53	4,02	21,21	143,36	3,71
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	55	0,82	2,93	5,03	50,25	8,52
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	55/40	13,72	10,92	3,13	182,20	10,41
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,29	0,30	14,66	70,56	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	14,00	55,96	0,00
Итого			705	24,86	18,67	77,83	596,33	40,64
Полдник								
2008	435	КЕФИР	142	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,04	5,59	22,80	145,76	0,13
Итого			187	7,04	5,79	30,80	207,76	2,13
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	220	2,27	2,57	11,68	79,13	0,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,19	0,10	7,84	37,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,20	0,01	14,31	59,14	1,01
Итого			456	3,66	2,68	33,83	175,27	1,16
Всего				48,53	45,01	196,36	1 408,47	47,58

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