

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 мая 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	20	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,48	3,03	19,76	120,58	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	26	0,50	2,34	2,03	31,31	1,84
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,29	0,10	8,49	40,08	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,17	0,03	28,77	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,46	2,06	10,30	70,04	0,44
Итого			361	12,86	15,32	40,91	353,97	2,28
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,49	2,55	18,17	113,86	2,78
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	60	10,17	8,52	2,74	128,52	1,03
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2,12	2,88	17,17	103,33	8,68
2008	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,58	0,05	2,77	14,21	1,56
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,39	0,32	15,33	73,74	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,70	26,79	0,00
Итого			561	19,75	14,32	62,88	460,45	14,05
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	4,68	4,03	6,45	85,48	1,13
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,82	0,69	17,84	84,96	0,04
Итого			215	6,50	4,72	24,29	170,44	1,17
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	2,37	3,27	4,66	58,06	0,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,00	0,08	6,56	30,97	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	6,98	28,98	0,54
Итого			413	3,49	3,35	18,20	118,01	0,98
Всего				42,60	37,71	146,28	1 102,87	18,48

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 мая 2026 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,25	3,71	24,15	147,35	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	32	0,62	2,89	2,50	38,62	2,27
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,60	0,13	10,54	49,76	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,23	0,03	29,25	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,76	2,26	11,76	79,05	0,48
Итого			428	14,36	16,84	49,28	407,22	2,75
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,98	3,49	23,97	151,35	3,62
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	85	14,22	11,90	3,11	176,62	1,42
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,43	0,49	19,21	91,18	17,46
2008	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	75	0,87	0,07	4,16	21,37	2,35
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,00	0,40	19,23	92,52	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,44	29,73	0,00
Итого			720	26,50	16,35	77,12	562,77	24,85
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	1,45	4,47	23,45	139,83	0,11
Итого			250	7,45	4,67	31,45	201,83	2,11
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	220	2,61	3,63	5,29	64,88	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,29	0,10	8,49	40,08	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,13	0,00	7,75	32,15	0,62
Итого			457	4,03	3,73	21,53	137,11	1,10
Всего				52,34	41,59	179,38	1 308,93	30,81

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