

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

22 июня 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	180	4,19	4,46	13,23	110,42	0,58
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,80	0,70	12,33	62,87	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,40	0,04	39,87	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,51	1,94	13,50	82,07	0,42
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	65	0,26	0,26	6,38	30,61	6,51
Итого			454	8,79	11,76	45,48	325,84	7,51
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,30	3,40	7,96	67,87	4,80
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,26	5,75	4,52	111,61	1,53
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,23	3,88	14,60	101,42	3,60
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,13	2,65	3,01	40,33	1,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,86	0,07	5,69	26,83	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
Итого			589	17,63	16,00	59,27	451,61	11,42
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	128	2,55	1,92	3,83	61,32	0,89
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Итого			168	4,91	3,80	33,83	207,72	0,89
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,66	7,55	23,58	178,43	16,66
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,36	34,73	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	205	0,12	0,00	14,44	58,21	0,02
Итого			420	4,90	7,64	45,38	271,37	16,68
Всего				36,23	39,20	183,96	1 256,54	36,50

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
22 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	200	4,66	4,82	14,98	122,57	0,64
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,10	0,81	14,36	73,22	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,18	0,04	37,91	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,82	2,15	16,59	97,60	0,46
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	65	0,26	0,26	6,37	30,54	6,50
Итого			498	9,87	12,22	52,34	361,84	7,60
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,74	4,07	10,62	86,40	6,40
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,63	4,58	17,23	119,67	4,24
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,23	5,50	4,56	109,34	1,52
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,68	3,56	4,71	57,45	2,23
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,36	34,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,34	0,31	14,98	72,08	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,92	55,66	0,00
Итого			720	19,74	18,11	73,38	535,33	14,39
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	153	3,06	2,29	4,59	73,43	1,07
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Итого			193	5,42	4,17	34,59	219,83	1,07
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	220	3,91	7,86	25,26	189,01	18,23
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,63	0,13	10,72	50,61	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	220	0,14	0,00	15,53	62,63	0,03
Итого			461	5,68	7,99	51,51	302,25	18,26
Всего				40,71	42,49	211,82	1 419,25	41,32

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.