

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

25 мая 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7,26	12,31	1,91	147,61	0,17
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	0,63	0,04	1,32	8,13	0,84
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,83	0,02	16,62	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,12	24,85	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	50	0,65	0,22	9,15	41,81	4,36
Итого			425	10,15	14,98	28,80	291,42	5,39
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,20	3,33	7,44	65,16	5,36
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	8,72	5,34	2,27	102,57	6,73
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2008	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,47	4,35	2,55	51,27	1,29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,68	0,06	4,46	21,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,58	0,21	10,13	48,72	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	6,78	28,22	0,59
Итого			566	19,00	18,45	62,19	502,29	13,97
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	3,21	2,76	4,42	58,61	0,77
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	25	0,80	2,13	9,73	54,67	0,00
Итого			205	4,01	4,89	14,15	113,28	0,77
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,08	5,33	22,10	156,66	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,68	0,06	4,46	21,05	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,34	4,53	15,51	125,65	0,94
Итого			412	11,10	9,92	42,07	303,36	1,46
Всего				44,26	48,24	147,21	1 210,35	21,59

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

25 мая 2026 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,41	14,31	2,20	171,50	0,19
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	0,78	0,05	1,63	10,03	1,04
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,78	0,69	12,19	62,15	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,83	0,02	16,62	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	220	0,10	0,00	7,29	29,54	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	50	0,66	0,22	9,20	42,04	4,38
Итого			505	11,74	17,10	32,53	331,88	5,63
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,62	4,42	9,64	85,49	7,21
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	11,95	7,37	2,99	140,35	9,11
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2008	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,71	6,47	3,80	76,55	1,94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,92	0,07	6,07	28,64	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,98	0,26	12,67	60,95	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	13,59	55,66	0,70
Итого			722	24,67	24,68	82,46	666,29	18,96
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	1,58	4,20	19,18	107,74	0,00
Итого			250	7,58	4,40	27,18	169,74	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	5,59	4,99	24,41	164,86	0,58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,92	0,07	6,07	28,64	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,99	3,40	13,00	99,62	0,70
Итого			455	10,50	8,46	43,48	293,12	1,28
Всего				54,49	54,64	185,65	1 461,03	27,87

Повар _____

Мартазаева О.С./ Лосева С.Н.