

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

15 июля 2025 г.

Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                             | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ              | 150   | 4,13              | 10,66   | 24,54            | 210,98                                   | 0,31                  |
| к/к                           | к/к                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 25    | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 5     | 0,05              | 8,25    | 0,08             | 74,80                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                | 150   | 5,44              | 4,13    | 15,79            | 124,35                                   | 0,57                  |
| 2008                          |                     | БАНАН СВЕЖИЙ                                   | 56    | 0,84              | 0,28    | 11,76            | 53,76                                    | 5,60                  |
| Итого                         |                     |                                                | 386   | 12,71             | 24,19   | 67,59            | 542,49                                   | 6,48                  |
| Обед                          |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 76                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                       | 150   | 2,13              | 10,02   | 15,40            | 160,74                                   | 4,52                  |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                            | 150   | 16,34             | 20,11   | 19,96            | 326,13                                   | 9,01                  |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С<br>ЛУКОМ           | 40    | 0,42              | 9,77    | 1,72             | 97,17                                    | 3,19                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20    | 1,53              | 0,12    | 10,04            | 47,36                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ            | 40    | 2,65              | 0,35    | 16,96            | 81,58                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С" | 150   | 0,00              | 0,00    | 9,68             | 38,70                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 550   | 23,07             | 40,37   | 73,76            | 751,68                                   | 16,72                 |
| Полдник                       |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                               | 150   | 3,36              | 2,89    | 5,56             | 62,54                                    | 0,62                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ                                | 40    | 2,40              | 6,40    | 29,20            | 164,00                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 190   | 5,76              | 9,29    | 34,76            | 226,54                                   | 0,62                  |
| Ужин                          |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 167                 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С<br>ФРУКТАМИ         | 150   | 3,70              | 16,90   | 38,14            | 320,38                                   | 0,70                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20    | 1,53              | 0,12    | 10,04            | 47,36                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 180   | 0,24              | 0,01    | 10,26            | 43,09                                    | 1,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 350   | 5,47              | 17,03   | 58,44            | 410,83                                   | 1,70                  |
| Всего                         |                     |                                                |       | 47,01             | 90,88   | 234,55           | 1 931,54                                 | 25,52                 |

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С.



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

15 июля 2025 г.

Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                             | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ              | 180   | 5,01              | 7,40    | 20,00            | 167,00                                   | 0,38                  |
| 2008                          |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 30    | 2,19              | 0,85    | 15,04            | 76,66                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 5     | 0,02              | 3,77    | 0,04             | 34,15                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                 | 5     | 1,04              | 1,33    | 0,00             | 16,38                                    | 0,03                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                | 180   | 2,21              | 1,90    | 18,88            | 102,03                                   | 0,76                  |
| 2008                          |                     | БАНАН СВЕЖИЙ                                   | 60    | 0,90              | 0,30    | 12,56            | 57,41                                    | 5,98                  |
| Итого                         |                     |                                                | 460   | 11,37             | 15,55   | 66,52            | 453,63                                   | 7,15                  |
| Обед                          |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 76                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                       | 200   | 1,74              | 4,13    | 12,84            | 95,93                                    | 5,36                  |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                            | 180   | 19,16             | 17,57   | 20,20            | 315,61                                   | 9,95                  |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С<br>ЛУКОМ           | 60    | 0,65              | 3,59    | 2,75             | 47,05                                    | 4,88                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 22    | 1,68              | 0,14    | 11,03            | 52,04                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ            | 44    | 2,91              | 0,39    | 18,63            | 89,64                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С" | 180   | 0,00              | 0,00    | 7,64             | 30,57                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 686   | 26,14             | 25,82   | 73,09            | 630,84                                   | 20,19                 |
| Полдник                       |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                               | 180   | 4,70              | 4,08    | 7,78             | 87,01                                    | 2,31                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ                                | 50    | 3,00              | 8,00    | 36,50            | 205,00                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 230   | 7,70              | 12,08   | 44,28            | 292,01                                   | 2,31                  |
| Ужин                          |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 167                 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С<br>ФРУКТАМИ         | 200   | 5,68              | 7,06    | 41,97            | 255,07                                   | 1,30                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 22    | 1,68              | 0,14    | 11,03            | 52,04                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 200   | 0,16              | 0,00    | 7,18             | 30,13                                    | 0,72                  |
| Итого                         |                     |                                                | 422   | 7,52              | 7,20    | 60,18            | 337,24                                   | 2,02                  |
| Всего                         |                     |                                                |       | 52,73             | 60,65   | 244,07           | 1 713,72                                 | 31,67                 |

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С.