



Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
**17 сентября 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                       |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 212                 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ                           | 125/30 | 12,72             | 11,79   | 41,06            | 322,94                                   | 0,38                  |
| к/к                           | к/к                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 24     | 1,77              | 0,69    | 12,15            | 61,93                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 5      | 0,02              | 3,75    | 0,04             | 34,00                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                               | 150    | 3,26              | 2,74    | 11,89            | 85,93                                    | 0,59                  |
| Итого                         |                     |                                                | 334    | 17,77             | 18,97   | 65,14            | 504,80                                   | 0,97                  |
| Обед                          |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | 22                  | СВЕКОЛЬНИК                                     | 150    | 1,56              | 2,67    | 9,82             | 69,85                                    | 4,46                  |
|                               | 25                  | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ                       | 55     | 13,81             | 16,28   | 4,32             | 219,19                                   | 2,14                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 110    | 2,27              | 2,93    | 15,62            | 98,16                                    | 7,61                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ                              | 18     | 1,36              | 0,36    | 8,76             | 44,73                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ            | 34     | 2,23              | 0,30    | 14,26            | 68,60                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С" | 150    | 0,00              | 0,00    | 7,04             | 28,15                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 517    | 21,23             | 22,54   | 59,82            | 528,68                                   | 14,21                 |
| Полдник                       |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ                                         | 130    | 2,60              | 1,95    | 3,91             | 62,50                                    | 0,91                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ                                | 20     | 1,20              | 3,20    | 14,60            | 82,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 150    | 3,80              | 5,15    | 18,51            | 144,50                                   | 0,91                  |
| Ужин                          |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ                          | 150    | 4,28              | 4,26    | 14,22            | 113,01                                   | 0,53                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 17     | 1,32              | 0,11    | 8,67             | 40,91                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 180    | 0,13              | 0,00    | 7,33             | 30,18                                    | 0,37                  |
| Итого                         |                     |                                                | 347    | 5,73              | 4,37    | 30,22            | 184,10                                   | 0,90                  |
| Всего                         |                     |                                                |        | 48,53             | 51,03   | 173,69           | 1 362,08                                 | 16,99                 |

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С.

Утверждаю



Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

17 сентября 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                       |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 212                 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ                           | 145/30 | 14,46             | 12,78   | 44,51            | 353,03                                   | 0,39                  |
| 2008                          |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 27     | 2,06              | 0,80    | 14,10            | 71,88                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 5      | 0,02              | 3,28    | 0,03             | 29,73                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                               | 180    | 3,91              | 3,27    | 14,08            | 102,29                                   | 0,70                  |
| Итого                         |                     |                                                | 387    | 20,45             | 20,13   | 72,72            | 556,93                                   | 1,09                  |
| Обед                          |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | 22                  | СВЕКОЛЬНИК                                     | 200    | 2,03              | 3,90    | 12,69            | 94,39                                    | 5,93                  |
| 2008                          | 25                  | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ                       | 70     | 17,99             | 21,43   | 4,48             | 283,08                                   | 2,63                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 130    | 2,69              | 3,66    | 18,46            | 117,87                                   | 8,98                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ                                | 23     | 1,73              | 0,46    | 11,12            | 56,77                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ            | 41     | 2,74              | 0,36    | 17,55            | 84,46                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С" | 180    | 0,00              | 0,00    | 8,93             | 35,73                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 644    | 27,18             | 29,81   | 73,23            | 672,30                                   | 17,54                 |
| Полдник                       |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ                                         | 150    | 3,12              | 2,34    | 4,68             | 74,80                                    | 1,09                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ                                | 30     | 1,80              | 4,80    | 21,90            | 123,00                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 180    | 4,92              | 7,14    | 26,58            | 197,80                                   | 1,09                  |
| Ужин                          |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ                          | 200    | 5,72              | 5,05    | 19,07            | 145,45                                   | 0,70                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 28     | 2,16              | 0,18    | 14,22            | 67,10                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 200    | 0,13              | 0,00    | 8,25             | 34,02                                    | 0,46                  |
| Итого                         |                     |                                                | 428    | 8,01              | 5,23    | 41,54            | 246,57                                   | 1,16                  |
| Всего                         |                     |                                                |        | 60,56             | 62,31   | 214,07           | 1 673,60                                 | 20,88                 |

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С.