

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

14 мая 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                | 150   | 4,35              | 4,32    | 20,11            | 137,32                                   | 0,4                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 15    | 1,17              | 0,10    | 7,69             | 36,31                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 5     | 0,02              | 3,30    | 0,03             | 29,91                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                 | 10    | 2,31              | 2,94    | 0,00             | 36,29                                    | 0,07                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 150   | 0,11              | 0,00    | 9,24             | 37,39                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                | 330   | 7,96              | 10,66   | 37,07            | 277,22                                   | 0,50                  |
| Обед                          |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 80                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ                      | 150   | 1,57              | 2,18    | 11,87            | 73,69                                    | 3,99                  |
| 2008                          | 241                 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ                 | 60    | 8,04              | 2,83    | 8,51             | 91,87                                    | 0,55                  |
| 2012                          | 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                             | 100   | 1,95              | 2,52    | 15,83            | 94,02                                    | 8,00                  |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                | 33    | 0,27              | 0,03    | 0,57             | 4,33                                     | 1,67                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ            | 36    | 2,38              | 0,32    | 15,26            | 73,43                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С" | 150   | 0,00              | 0,00    | 10,97            | 43,86                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 529   | 14,21             | 7,88    | 63,01            | 381,20                                   | 14,21                 |
| Полдник                       |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА                                        | 140   | 4,47              | 5,97    | 6,26             | 96,95                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ                           | 20    | 1,18              | 0,94    | 15,00            | 73,20                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 160   | 5,65              | 6,91    | 21,26            | 170,15                                   | 0,00                  |
| Ужин                          |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                  | 20    | 2,56              | 2,31    | 0,15             | 31,59                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 137                 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                 | 120   | 1,89              | 11,61   | 12,61            | 163,31                                   | 5,79                  |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 15    | 1,17              | 0,10    | 7,69             | 36,31                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                   | 180   | 0,88              | 0,18    | 17,78            | 75,68                                    | 3,52                  |
| Итого                         |                     |                                                | 335   | 6,50              | 14,20   | 38,23            | 306,89                                   | 9,31                  |
| Всего                         |                     |                                                |       | 34,32             | 39,65   | 159,57           | 1 135,46                                 | 24,02                 |

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С.



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

14 мая 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                | 180   | 5,22              | 4,76    | 24,07            | 160,66                                   | 0,50                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 23    | 1,76              | 0,14    | 11,58            | 54,67                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 5     | 0,02              | 3,07    | 0,03             | 27,85                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                 | 15    | 3,47              | 4,41    | 0,00             | 54,45                                    | 0,10                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 180   | 0,10              | 0,00    | 11,84            | 47,72                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                | 403   | 10,57             | 12,38   | 47,52            | 345,35                                   | 0,62                  |
| Обед                          |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 80                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ                      | 200   | 2,05              | 2,92    | 15,51            | 96,71                                    | 5,28                  |
| 2008                          | 241                 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ                 | 80    | 10,58             | 3,30    | 11,48            | 118,53                                   | 0,73                  |
| 2012                          | 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                             | 120   | 2,35              | 3,02    | 19,01            | 112,83                                   | 9,60                  |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                | 40    | 0,33              | 0,04    | 0,71             | 5,39                                     | 2,07                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ            | 45    | 3,00              | 0,40    | 19,21            | 92,43                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С" | 180   | 0,00              | 0,00    | 12,77            | 51,04                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 665   | 18,31             | 9,68    | 78,69            | 476,93                                   | 17,68                 |
| Полдник                       |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА                                        | 170   | 4,97              | 6,63    | 6,96             | 107,75                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ                           | 50    | 2,95              | 2,35    | 37,50            | 183,00                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 220   | 7,92              | 8,98    | 44,46            | 290,75                                   | 0,00                  |
| Ужин                          |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                  | 40    | 5,11              | 4,62    | 0,30             | 63,19                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 137                 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                 | 150   | 2,67              | 15,17   | 17,14            | 217,46                                   | 7,80                  |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 23    | 1,76              | 0,14    | 11,58            | 54,67                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                   | 200   | 0,98              | 0,20    | 19,73            | 83,99                                    | 3,91                  |
| Итого                         |                     |                                                | 413   | 10,52             | 20,13   | 48,75            | 419,31                                   | 11,71                 |
| Всего                         |                     |                                                |       | 47,32             | 51,17   | 219,42           | 1 532,34                                 | 30,01                 |

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С.