

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/



# МЕНЮ

22 апреля 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ<br>"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ     | 150   | 4,25              | 6,55    | 16,63            | 142,99                                   | 0,40                  |
| к/к                           | к/к                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 20    | 1,57              | 0,61    | 10,75            | 54,78                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 5     | 0,03              | 4,50    | 0,04             | 40,80                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 150   | 0,07              | 0,00    | 8,99             | 36,74                                    | 0,45                  |
| 2008                          |                     | БАНАН СВЕЖИЙ                                   | 44    | 0,66              | 0,22    | 9,22             | 42,15                                    | 4,39                  |
| Итого                         |                     |                                                | 369   | 6,58              | 11,88   | 45,63            | 317,46                                   | 5,24                  |
| Обед                          |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ                 | 150   | 2,91              | 2,98    | 10,28            | 80,58                                    | 3,45                  |
| 2012                          | 278                 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО<br>МЯСА              | 60    | 8,53              | 7,82    | 1,35             | 109,76                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 204                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                 | 105   | 3,78              | 0,45    | 24,24            | 116,24                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                      | 30    | 0,54              | 1,85    | 2,75             | 30,62                                    | 8,84                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ            | 35    | 2,29              | 0,30    | 14,64            | 70,46                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С" | 150   | 0,00              | 0,00    | 10,56            | 42,22                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 530   | 18,05             | 13,40   | 63,82            | 449,88                                   | 12,29                 |
| Полдник                       |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                               | 180   | 4,94              | 4,26    | 8,17             | 91,91                                    | 0,91                  |
| 2008                          |                     | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ                           | 20    | 1,18              | 0,94    | 15,00            | 73,20                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 200   | 6,12              | 5,20    | 23,17            | 165,11                                   | 0,91                  |
| Ужин                          |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 60                  | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ                                 | 40    | 5,48              | 6,36    | 0,13             | 79,85                                    | 0,15                  |
| 2012                          | 125                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                             | 110   | 2,16              | 4,80    | 17,46            | 121,87                                   | 8,82                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 28    | 2,15              | 0,17    | 14,14            | 66,74                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                   | 180   | 0,87              | 0,17    | 17,63            | 75,05                                    | 3,49                  |
| Итого                         |                     |                                                | 358   | 10,66             | 11,50   | 49,36            | 343,51                                   | 12,46                 |
| Всего                         |                     |                                                |       | 41,41             | 41,98   | 181,98           | 1 275,96                                 | 30,90                 |

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С.

# МЕНЮ

22 апреля 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ<br>"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ     | 180   | 5,07              | 8,65    | 19,74            | 177,80                                   | 0,48                  |
| 2008                          | К/К                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 25    | 1,85              | 0,72    | 12,67            | 64,61                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 5     | 0,03              | 4,41    | 0,04             | 39,95                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 180   | 0,11              | 0,00    | 10,71            | 43,81                                    | 0,51                  |
| 2008                          |                     | БАНАН СВЕЖИЙ                                   | 44    | 0,66              | 0,22    | 9,20             | 42,08                                    | 4,38                  |
| Итого                         |                     |                                                | 434   | 7,72              | 14,00   | 52,36            | 368,25                                   | 5,37                  |
| Обед                          |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ                 | 200   | 3,89              | 3,97    | 13,75            | 107,66                                   | 4,62                  |
| 2012                          | 278                 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО<br>МЯСА              | 75    | 11,35             | 10,84   | 1,62             | 149,30                                   | 0,01                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                 | 120   | 4,50              | 3,93    | 25,60            | 156,20                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                      | 50    | 0,80              | 2,76    | 4,12             | 45,90                                    | 13,29                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ            | 43    | 2,87              | 0,38    | 18,40            | 88,54                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С" | 180   | 0,00              | 0,00    | 12,76            | 51,01                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 668   | 23,41             | 21,88   | 76,25            | 598,61                                   | 17,92                 |
| Полдник                       |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                               | 200   | 5,47              | 4,71    | 9,05             | 101,84                                   | 1,01                  |
| 2008                          |                     | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ                           | 50    | 2,95              | 2,35    | 37,50            | 183,00                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                | 250   | 8,42              | 7,06    | 46,55            | 284,84                                   | 1,01                  |
| Ужин                          |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 60                  | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ                                 | 50    | 6,53              | 7,79    | 0,17             | 97,13                                    | 0,21                  |
| 2012                          | 125                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                             | 130   | 2,58              | 4,06    | 20,90            | 130,70                                   | 10,56                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 37    | 2,85              | 0,23    | 18,76            | 88,54                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                   | 200   | 0,97              | 0,19    | 19,60            | 83,46                                    | 3,88                  |
| Итого                         |                     |                                                | 417   | 12,93             | 12,27   | 59,43            | 399,83                                   | 14,65                 |
| Всего                         |                     |                                                |       | 52,48             | 55,21   | 234,59           | 1 651,53                                 | 38,95                 |

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С.