

Утверждаю

заведующая

Детский сад №65

Янбулатова Е.Н./



# МЕНЮ

30 июня 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                          | 184                 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ВЯЗКАЯ                 | 150   | 3,38              | 9,46    | 24,65            | 197,56                                   | 0,26                  |
| 2008                          | 184                 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(аллергики)              | 150   | 1,97              | 8,25    | 22,32            | 171,37                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 115                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ<br>МУКА ВЫСШ,СОРТ       | 30    | 2,22              | 0,18    | 14,60            | 68,92                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)                      | 6     | 0,03              | 4,13    | 0,04             | 37,40                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                 | 180   | 3,76              | 2,67    | 13,00            | 92,92                                    | 0,26                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ<br>(аллергики)                | 180   | 2,35              | 1,46    | 10,67            | 66,73                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 366   | 9,39              | 16,44   | 52,29            | 396,80                                   | 0,52                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ            | 200   | 0,97              | 0,19    | 19,59            | 83,42                                    | 1,60                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 200   | 0,97              | 0,19    | 19,59            | 83,42                                    | 1,60                  |
| Обед                          |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 94                  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО<br>СМЕТАНОЙ НА К/Б | 150   | 3,73              | 8,58    | 10,52            | 138,69                                   | 1,78                  |
| 2008                          | 306                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                 | 160   | 8,92              | 11,46   | 13,12            | 192,66                                   | 15,43                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 150   | 0,00              | 0,00    | 4,84             | 19,35                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ             | 40    | 2,98              | 0,40    | 19,08            | 91,78                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 500   | 15,63             | 20,44   | 47,56            | 442,48                                   | 17,21                 |
| Полдник                       |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                | 180   | 5,06              | 4,37    | 8,38             | 94,28                                    | 0,94                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ (аллергики)      | 180   | 0,00              | 0,00    | 9,68             | 38,70                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                         | 20    | 1,50              | 1,96    | 14,88            | 83,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 200   | 6,56              | 6,33    | 23,26            | 177,68                                   | 0,94                  |
| Ужин                          |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ИКРА ОВОЩНАЯ                                    | 40    | 0,60              | 2,81    | 2,43             | 37,60                                    | 2,21                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                  | 150   | 4,30              | 4,51    | 27,39            | 167,42                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 180   | 0,10              | 0,00    | 9,88             | 39,90                                    | 0,02                  |
| 2012                          | 115                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ<br>МУКА ВЫСШ,СОРТ       | 30    | 2,22              | 0,18    | 14,60            | 68,92                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 400   | 7,22              | 7,50    | 54,30            | 313,84                                   | 2,23                  |
| Всего                         |                     |                                                 |       | 39,77             | 50,90   | 197,00           | 1 414,22                                 | 22 50                 |

шеф-повар

Сорокина А.А.

Утверждаю

заведующая

Детский сад №65

/Ямбулатова Е.Н./



# МЕНЮ

30 июня 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                          | 184                 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ВЯЗКАЯ                 | 180   | 3,90              | 6,94    | 20,10            | 158,82                                   | 0,33                  |
| 2008                          | 184                 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(аллергии)               | 180   | 2,09              | 5,41    | 16,95            | 124,84                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 115                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ<br>МУКА ВЫСШ,СОРТ       | 30    | 2,05              | 0,16    | 13,43            | 63,42                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)                      | 6     | 0,04              | 7,23    | 0,07             | 65,53                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                 | 200   | 2,08              | 1,72    | 9,92             | 64,12                                    | 0,33                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ<br>(аллергии)                 | 200   | 0,34              | 0,20    | 7,07             | 31,65                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 416   | 8,07              | 16,05   | 43,52            | 351,89                                   | 0,66                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ            | 100   | 0,28              | 0,00    | 15,66            | 64,52                                    | 2,35                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 100   | 0,28              | 0,00    | 15,66            | 64,52                                    | 2,35                  |
| Обед                          |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 94                  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО<br>СМЕТАНОЙ НА К/Б | 180   | 3,77              | 9,47    | 12,37            | 151,77                                   | 2,09                  |
| 2008                          | 306                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                 | 200   | 9,21              | 7,80    | 15,09            | 168,91                                   | 17,92                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 180   | 0,00              | 0,00    | 6,73             | 26,93                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ             | 50    | 3,58              | 0,48    | 22,94            | 110,38                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 610   | 16,56             | 17,75   | 57,13            | 457,99                                   | 20,01                 |
| Полдник                       |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                | 200   | 5,70              | 4,92    | 9,45             | 106,23                                   | 1,06                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ (аллергии)       | 200   | 0,00              | 0,00    | 6,92             | 27,64                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                         | 30    | 2,25              | 2,94    | 22,32            | 125,10                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 230   | 7,95              | 7,86    | 31,77            | 231,33                                   | 1,06                  |
| Ужин                          |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ИКРА ОВОЩНАЯ                                    | 50    | 0,56              | 2,61    | 2,26             | 34,95                                    | 2,06                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                  | 150   | 4,28              | 1,89    | 27,36            | 143,76                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200   | 0,12              | 0,00    | 8,86             | 35,92                                    | 0,02                  |
| 2012                          | 115                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ<br>МУКА ВЫСШ,СОРТ       | 50    | 3,61              | 0,29    | 23,76            | 112,11                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 450   | 8,57              | 4,79    | 62,24            | 326,74                                   | 2,08                  |
| Всего                         |                     |                                                 |       | 41,43             | 46,45   | 210,32           | 1 432,47                                 | 26,16                 |

шеф-повар

Сорокина А.А.