

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №30 "Аист"

/Гапон О.А./

МЕНЮ

16 июня 2025 г.
Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2025	75	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (изделия макаронные, вода питьевая, масло сливочное , яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированое)	155	5.83	13.13	15.48	204.49	0.00
2025	176	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	180	0.12	0.00	7.01	28.49	0.02
2025	89	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	20	1.24	1.63	14.55	78.96	0.00
Итого			355	7.19	14.76	37.04	311.94	0.02
II Завтрак								
2025	117	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло подсолнечное рафинированное)	80	0.93	1.61	7.12	45.21	1.60
2025	3	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1.56	0.20	10.02	47.60	0.00
Итого			100	2.49	1.81	17.14	92.81	1.60
Обед								
2025	143	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ с МЯСОМ (картофель продовольственный свежий, горох шлифованный, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая , вода бутилированная, свинина замороженная)	150	8.35	16.05	14.97	236.96	4.85
2025	21	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная свежая, свинина замороженная, рис, лук репчатый свежий, масло сливочное , яйца куриные в скорлупе свежие)	119	10.75	21.73	16.01	303.70	17.77
2025	128	СОК (соки фруктовые)	147	0.72	0.15	14.43	61.45	1.18
2025	166	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	40	2.44	0.35	17.33	81.48	0.00
Итого			456	22.26	38.28	62.74	683.59	23.80
Полдник								
2025	54	КЕФИР (кефир)	166	4.69	5.17	6.46	85.55	0.46
2025	5	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2.34	0.30	15.03	71.40	0.00
Итого			196	7.03	5.47	21.49	156.95	0.46
Ужин								
2025	83	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (морковь столовая свежая, масло сливочное)	125	1.60	4.31	10.28	83.52	2.71
2025	154	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко питьевое, масло сливочное , мука пшеничная , вода питьевая, филе тресковых рыб мороженое (минтай), яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированое)	60	9.20	9.46	5.21	145.40	0.49
2025	63	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	175	0.00	0.00	11.31	45.20	0.00
2025	3	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1.56	0.20	10.02	47.60	0.00
2025	163	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	20	1.22	0.18	8.66	40.68	0.00
Итого			400	13.58	14.15	45.48	362.40	3.20
Всего				52.55	74.47	183.89	1 607.69	29.08

повар _____ Хурмакаев Д.Ф.

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №30 "Аист"

/Гапон О.А./



МЕНЮ

16 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2025	76	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (изделия макаронные, вода питьевая, масло сливочное , яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное)	170	6.24	11.48	26.74	236.60	0.00
2025	177	ЧАЙ С САХАРОМ (чай чёрный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	200	0.13	0.00	7.82	31.80	0.03
2025	91	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	36	2.23	2.93	26.19	142.12	0.00
Итого			406	8.60	14.41	60.75	410.52	0.03
II Завтрак								
2025	117	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	80	0.93	0.08	7.12	31.44	1.60
2025	3	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1.56	0.20	10.02	47.60	0.00
Итого			100	2.49	0.28	17.14	79.04	1.60
Обед								
2025	144	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и мясом (картофель продовольственный свежий, горох шлифованный, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая , вода бутилированная, говядина замороженная)	200	5.44	4.69	21.29	148.54	5.80
2025	22	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная свежая, свинина замороженная, рис, лук репчатый свежий, масло сливочное , яйца куриные в скорлупе свежие)	170	13.12	26.69	25.25	393.75	19.74
2025	131	СОК (соки фруктовые)	177	0.85	0.17	17.31	73.73	1.42
06.09, 2025	167	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3.05	0.44	21.66	101.84	0.00
Итого			597	22.46	31.99	85.51	717.86	26.96
Полдник								
2025	188	КЕФИР (кефир)	196	5.51	6.08	7.60	100.66	0.55
06.09, 2025	7	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	50	3.90	0.50	25.05	119.00	0.00
Итого			246	9.41	6.58	32.65	219.66	0.55
Ужин								
2025	84	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (морковь столовая свежая, масло сливочное)	180	2.27	7.39	14.53	129.77	3.82
2025	156	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко питьевое, масло сливочное , мука пшеничная , вода питьевая, филе тресковых рыб мороженое (минтай), яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированное)	80	13.21	10.42	6.75	177.51	0.78
2025	192	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	170	0.00	0.00	10.94	43.74	0.00
2025	163	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	20	1.22	0.18	8.66	40.68	0.00
Итого			450	16.70	17.99	40.88	391.70	4.60
Всего				59.66	71.25	236.93	1 818.78	33.74

повар _____ Хурмакаев Д.Ф.