Утверждаю

Заведующий
МБДОУ"Детский са д №30 "Аист"
_____ /Гапон О А./

МЕНЮ

17 апреля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2025	40	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП С ЯБЛОКАМИ (крупа гречневая , крупа перловая, пшено, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яблоки, масло сливочное , сметана)	145	4,39	7,81	18,96	167,31	0,94
2025	58	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	180	3,29	4,19	19,27	130,49	0,70
2025	4	БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон))	25	1,95	0,25	12,53	59,50	0,00
Итого			350	9,63	12,25	50,76	357,30	1,64
II Завтрак								
2025	23	ГРУША (груши)	104	0,42	0,31	11,88	48,98	5,21
Итого			104	0,42	0,31	11,88	48,98	5,21
Обед								
2025	10	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной (свекла столовая свежая, капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая, соль пищевая , сметана)	150	1,43	3,04	9,78	73,42	6,59
2025	191	БЕФСТРОГАНОВ из свинины (свинина замороженная, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная , сметана, морковь столовая свежая)	50	6,62	17,93	2,80	203,26	0,52
2025	38	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , вода питьевая, масло сливочное)	100	5,65	4,13	25,51	161,33	0,00
2025	59	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ плодов (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	150	0,16	0,16	13,52	56,67	1,74
2025	163	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	20	1,22	0,18	8,68	40,79	0,00
Итого			470	15,08	25,44	60,29	535,47	8,85
Полдник								
2025	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	180	4,37	5,59	8,38	104,76	0,94
2025	ы	БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон))	30	2,34	0,30	15,03	71,40	0,00
Итого			210	6,71	5,89	23,41	176,16	0,94
Ужин								
2025	112	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (огурцы консервированные, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированое)	30	0,55	2,54	4,34	41,93	1,99
2025	107	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе тресковых рыб мороженое (минтай), мука пшеничная , яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное)	169	23,41	12,40	6,05	235,41	0,87
2025	169	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны)	170	0,16	0,00	6,74	28,23	0,63
2025	163	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	20	, 1,22	0,18	8,68	40,79	0,00
2025	4	БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон))	25	1,95	0,25	12,53	59,50	0,00
Итого			414	27,29	15,37	38,34	405,86	3,49
Всего				59,13	59,26	184,68	1 523,77	20,13

повар _____ Хурмакаев Д.Ф.

Утверждаю

Зав «дующий
МБДОУ "Детский сад №30 "Аист"
_____ /Гапс ин О.А./

МЕНЮ

17 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2025	41	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП С ЯБЛОКАМИ (крупа гречневая , крупа перловая, пшено, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яблоки, масло сливочное , сметана)	190	5,60	8,55	27,20	212,69	1,11
2025	58	КИСЕЛЬ молочный (молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	180	3,29	4,19	22,54	143,58	0,70
2025	**6**	БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон))	35	2,73	0,35	17,54	83,30	0,00
Итого			405	11,62	13,09	67,28	439,57	1,81
II Завтрак								
2025	24	ГРУША (груши)	109	0,44	0,33	12,44	51,30	5,46
Итого			109	0,44	0,33	12,44	51,30	5,46
Обед								
2025	11	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной (свекла столовая свежая, капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая, соль пищевая , сметана)	180	1,34	3,44	9,56	76,19	6,01
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	31,42	1,60
2025	200	БЕФСТРОГАНОВ из свинины (свинина замороженная, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная , сметана, морковь столовая свежая)	80	9,89	26,61	4,46	303,47	0,84
2025	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , вода питьевая, масло сливочное)	140	7,89	5,83	35,71	226,25	0,00
2025	59	компот ИЗ СВЕЖИХ плодов (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	150	0,16	0,16	17,07	70,88	1,74
2025	167	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,05	0,44	21,70	101,98	0,00
Итого			680	23,26	36,56	95,62	810,19	10,19
Полдник								
2025	**8вГ**	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	200	4,85	6,21	9,31	116,40	1,04
2025	7	БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон))	48	3,77	0,48	24,22	115,06	0,00
Итого			248	8,62	6,69	33,53	231,46	1,04
Ужин								
2025	113	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (огурцы консервированные, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированое)	70	0,94	2,59	6,28	52,08	3,25
2025	106	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе тресковых рыб мороженое (минтай), мука пшеничная , яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное)	160	20,88	11,73	7,18	223,94	1,08
2025	170	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны)	180	0,18	0,01	7,01	29,72	0,91
2025	167	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	45	2,75	0,40	19,54	91,87	0,00
Итого			455	24,75	14,73	40,01	397,61	5,24
Всего				68,69	71,40	248,88	1 930,13	23,74

повар _____ Хурмакаев Д.Ф.