

Утверждаю



Заведующий

МБДОУ "Детский сад №30 "Аист"

Галон О.А./

МЕНЮ
18 июня 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 | 42 | КАША МАННАЯ С МОРКОВЬЮ (крупа манная, морковь столовая свежая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, вода питьевая) | 155 | 3,75 | 6,04 | 19,50 | 147,04 | 0,78 |
| 2025 | 31 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая) | 175 | 4,59 | 5,48 | 15,45 | 132,98 | 0,86 |
| 2025 | 3 | БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон)) | 20 | 1,56 | 0,20 | 10,02 | 47,60 | 0,00 |
| Итого | | | 350 | 9,90 | 11,72 | 44,97 | 327,62 | 1,64 |
| 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 | 7,23 | 31,88 | 1,60 |
| 2025 | 4 | БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон)) | 25 | 1,95 | 0,25 | 12,53 | 59,50 | 0,00 |
| Итого | | | 105 | 2,88 | 0,33 | 19,76 | 91,38 | 1,60 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2025 | 147 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко питьевое, вода питьевая, рис, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, соль пищевая) | 150 | 3,98 | 5,64 | 14,52 | 126,09 | 0,73 |
| 2025 | 125 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное) | 20 | 0,18 | 1,00 | 0,54 | 12,24 | 0,49 |
| 2025 | 25 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина замороженная, картофель продовольственный свежий, лук репчатый свежий, масло сливочное, морковь столовая свежая) | 130 | 12,75 | 28,77 | 15,87 | 371,58 | 7,61 |
| 2025 | 62 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая) | 150 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,00 |
| 2025 | 167 | ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб)) | 50 | 3,05 | 0,44 | 21,70 | 101,98 | 0,00 |
| Итого | | | 500 | 19,96 | 35,85 | 62,31 | 650,59 | 8,83 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2025 | 129 | СОК (соки фруктовые) | 167 | 0,84 | 0,17 | 16,87 | 71,81 | 3,34 |
| 2025 | 6 | БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон)) | 35 | 2,73 | 0,35 | 17,54 | 83,30 | 0,00 |
| Итого | | | 202 | 3,57 | 0,52 | 34,41 | 155,11 | 3,34 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2025 | 121 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное) | 70 | 1,02 | 3,24 | 6,25 | 57,12 | 2,80 |
| 2025 | 85 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное) | 128 | 12,57 | 19,14 | 2,46 | 235,34 | 0,19 |
| 2025 | 170 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны, вода питьевая, чай черный (ферментированный)) | 180 | 0,19 | 0,01 | 7,02 | 30,14 | 1,21 |
| 2025 | 166 | ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб)) | 40 | 2,44 | 0,35 | 17,36 | 81,58 | 0,00 |
| Итого | | | 418 | 16,22 | 22,74 | 33,09 | 404,18 | 4,20 |
| Всего | | | | 52,53 | 71,16 | 194,54 | 1 628,88 | 19,61 |

повар _____

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №30 "Аист"

/Гапон О.А.

МЕНЮ

18 июня 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 | 43 | КАША МАННАЯ С МОРКОВЬЮ (крупа манная, морковь столовая свежая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, вода питьевая) | 180 | 6,31 | 7,21 | 33,62 | 223,75 | 1,03 |
| 2025 | 33 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая) | 190 | 4,37 | 5,11 | 15,53 | 128,88 | 0,78 |
| 2025 | 7 | БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон)) | 50 | 3,90 | 0,50 | 25,05 | 119,00 | 0,00 |
| Итого | | | 420 | 14,58 | 12,82 | 74,20 | 471,63 | 1,81 |
| 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 | 31,42 | 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 | 79,02 | 1,60 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2025 | 148 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко питьевое, вода питьевая, рис, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, соль пищевая) | 180 | 3,75 | 5,46 | 15,41 | 126,59 | 0,66 |
| 2025 | 127 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное) | 50 | 0,46 | 2,49 | 1,37 | 30,61 | 1,21 |
| 2025 | 26 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина замороженная, картофель продовольственный свежий, лук репчатый свежий, масло сливочное, морковь столовая свежая) | 180 | 16,90 | 38,48 | 20,28 | 492,72 | 9,69 |
| 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 | 166 | ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб)) | 40 | 2,44 | 0,35 | 17,36 | 81,58 | 0,00 |
| Итого | | | 620 | 23,55 | 46,78 | 65,36 | 775,24 | 11,56 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2025 | 193 | СОК (соки фруктовые) | 202 | 1,01 | 0,20 | 20,45 | 87,06 | 4,05 |
| 2025 | 7 | БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон)) | 50 | 3,90 | 0,50 | 25,05 | 119,00 | 0,00 |
| Итого | | | 252 | 4,91 | 0,70 | 45,50 | 206,06 | 4,05 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2025 | 122 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное) | 80 | 1,11 | 3,56 | 6,78 | 62,31 | 3,04 |
| 2025 | 86 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное) | 140 | 13,29 | 21,29 | 3,00 | 260,21 | 0,25 |
| 2025 | 170 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны, вода питьевая, чай черный (ферментированный)) | 180 | 0,20 | 0,01 | 7,06 | 30,37 | 1,22 |
| 2025 | 167 | ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб)) | 50 | 3,05 | 0,44 | 21,70 | 101,98 | 0,00 |
| Итого | | | 450 | 17,65 | 25,30 | 38,54 | 454,87 | 4,51 |
| Всего | | | | 63,18 | 85,88 | 240,74 | 1 986,82 | 23,53 |

повар