Утверждаю

Зав«дующий
МБДОУ "Детский сад N^30 "Аист"
/Гагюн О.А./

МЕНЮ

21 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	75	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (изделия макаронные, вода питьевая, масло сливочное , яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированое)	154	6,31	12,23	16,61	203,39	0,13
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	7,02	28,51	0,02
2025	89	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	20	1,24	1,63	14,55	78,96	0,00
Итого			**354**	**7,67**	**13,86**	**38,18**	**310,86**	**0,15**
II Завтрак								
2025	117	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло подсолнечное рафинированое)	80	0,93	1,62	7,14	45,35	1,60
2025	3	БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
Итого			**100**	**2,49**	**1,82**	**17,16**	**92,95**	**1,60**
Обед								
2025	143	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ с мясом (картофель продовольственный свежий, горох шлифованный, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль пищевая , вода бутилированная, свинина замороженная)	150	8,35	16,04	14,98	236,91	4,85
2025	21	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная свежая, свинина замороженная, рис, лук репчатый свежий, масло сливочное , яйца куриные в скорлупе свежие)	119	10,78	21,76	16,04	304,21	17,77
2025	136	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана, мука пшеничная , вода питьевая)	10	0,23	0,46	1,28	11,44	0,00
2025	128	СОК (соки фруктовые)	153	0,75	0,15	14,99	63,82	1,22
2025	166	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	40	2,44	0,35	17,36	81,58	0,00
Итого			**472**	**22,55**	**38,76**	**64,65**	**697,96**	**23,84**
Полдник								
2025	54 я	КЕФИР (кефир)	168	4,73	5,22	6,53	86,46	0,47
2025	5	БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон))	30	2,34	0,30	15,03	71,40	0,00
Итого			**198**	**7,07**	**5,52**	**21,56**	**157,86**	**0,47**
Ужин								
2025	29	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа манная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированое, сметана)	151	18,99	15,48	26,71	336,61	0,23
2025	139	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	50	0,07	0,06	7,91	32,58	0,60
2025	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	180	4,37	5,59	8,38	104,76	0,94
2025	3	БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
Итого			401	**24,99**	**21,33**	**53,02**	**521,55**	**1,77**
Всего				**64,77**	**81,29**	**194,57**	**1 781,18**	**27,83**

повар _____ Хурмакаев Д.Ф.

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №30 "Аист"

_____ /Гапон О.А./

МЕНЮ

21 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	76	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (изделия макаронные, вода питьевая, масло сливочное , яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированое)	170	6,91	10,75	28,06	238,56	0,15
2025	177	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (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**	**9,27**	**13,68**	**62,07**	**412,48**	**0,18**
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	31,41	1,60
2025	3	БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
Итого			**100**	**2,49**	**0,28**	**17,14**	**79,01**	**1,60**
Обед								
2025	144	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и мясом (картофель продовольственный свежий, горох шлифованный, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, масло подсолнечное рафинированое, 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	13,20	26,77	25,25	394,72	19,74
2025	135	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана, мука пшеничная , вода питьевая)	20	0,27	0,76	1,21	14,90	0,01
2025	131	СОК (соки фруктовые)	184	0,89	0,17	17,98	76,58	1,47
06,09, 2025	167	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,05	0,44	21,70	101,98	0,00
Итого			**624**	**22,85**	**32,83**	**87,43**	**736,72**	**27,02**
Полдник								
2025	Кб8	КЕФИР (кефир)	198	5,57	6,14	7,68	101,72	0,56
06,09, 2025	7	БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон))	50	3,90	0,50	25,05	119,00	0,00
Итого			**248**	**9,47**	**6,64**	**32,73**	**220,72**	**0,56**
Ужин								
2025	30	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог , крупа манная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированое, сметана, мука пшеничная)	160	24,01	18,81	26,32	389,93	0,31
2025	140	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	60	0,08	0,07	13,57	55,27	0,66
2025	80	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	200	4,85	6,21	9,31	116,40	1,04
06,09, 2025	5	БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон))	30	2,34	0,30	15,03	71,40	0,00
Итого			**450**	**31,28**	**25,39**	**64,23**	**633,00**	**2,01**
Всего				**75,36**	**78,82**	**263,60**	**2 081,93**	**31,37**

повар _____ Хурмакаев Д.Ф.