

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №30 "Аист"
Капон О.А./

МЕНЮ

22 июля 2025 г.
Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита мин С, мг |
|-------------------|---------------|--|--------------|-------------------|---------------|-----------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2025 | 27 | ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ (изделия макаронные, вода питьевая, молоко питьевое, яйца куриные в скорлупе свежие, творог, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, мука пшеничная) | 163 | 8,87 | 11,81 | 26,24 | 251,66 | 0,32 |
| 2025 | 189 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая) | 165 | 4,37 | 5,21 | 14,59 | 125,99 | 0,81 |
| 2025 | 89 | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое) | 20 | 1,28 | 1,68 | 15,00 | 81,40 | 0,00 |
| Итого | | | 348 | 14,52 | 18,70 | 55,83 | 459,05 | 1,13 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2025 | 111 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ (капуста белокочанная свежая, яблоки, ягоды сушеные, морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло подсолнечное рафинированное, лимоны) | 80 | 0,82 | 4,53 | 16,68 | 112,75 | 8,29 |
| 2025 | 3 | БАТОН (хлеб длительного хранения (батон)) | 20 | 1,56 | 0,20 | 10,02 | 47,60 | 0,00 |
| Итого | | | 100 | 2,38 | 4,73 | 26,70 | 160,35 | 8,29 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2025 | 119 | СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) (пшено, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина замороженная, соль пищевая) | 150 | 5,63 | 11,08 | 11,72 | 169,41 | 0,37 |
| 2025 | 1 | КОТЛЕТА (свинина замороженная, хлеб длительного хранения (батон), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное) | 50 | 6,98 | 17,66 | 4,37 | 204,09 | 0,00 |
| 2025 | 36 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ (сметана, мука пшеничная, вода питьевая, картофель продовольственный свежий, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая) | 110 | 2,80 | 6,99 | 22,41 | 167,46 | 9,19 |
| 2025 | 128 | СОК (соки из фруктов и (или) овощей) | 146 | 0,71 | 0,15 | 14,32 | 60,95 | 1,17 |
| 2025 | 164 | ХЛЕБ (хлеб длительного хранения (хлеб)) | 30 | 1,83 | 0,26 | 13,02 | 61,19 | 0,00 |
| Итого | | | 486 | 17,95 | 36,14 | 65,84 | 663,10 | 10,73 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2025 | 77 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое) | 150 | 3,64 | 4,66 | 6,98 | 87,30 | 0,78 |
| 2025 | 92 | ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ (мука пшеничная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, консервы фруктовые (повидло), масло подсолнечное рафинированное) | 51 | 3,43 | 1,95 | 31,73 | 159,18 | 0,03 |
| Итого | | | 201 | 7,07 | 6,61 | 38,71 | 246,48 | 0,81 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2025 | 98 | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (2-Й ВАРИАНТ) (морковь столовая свежая) | 150 | 1,75 | 0,15 | 11,35 | 50,93 | 3,00 |
| 2025 | 132 | СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая) | 38 | 1,40 | 4,18 | 4,85 | 63,36 | 0,21 |
| 2025 | 155 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая, филе тресковых рыб мороженое (минтай), яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированное) | 65 | 11,04 | 9,26 | 5,61 | 153,24 | 0,64 |
| 2025 | 168 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны, вода питьевая) | 160 | 0,16 | 0,00 | 6,35 | 26,63 | 0,60 |
| Итого | | | 413 | 14,35 | 13,59 | 28,16 | 294,16 | 4,45 |
| Всего | | | 56,27 | 79,77 | 215,24 | 1 823,14 | 25,41 | |

повар

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №30 "Аист"

Галон О.А./



МЕНЮ

22 июля 2025 г.
Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2025 | 28 | ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ (изделия макаронные, вода питьевая, молоко питьевое, яйца куриные в скорлупе свежие, творог, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, мука пшеничная) | 198 | 11,62 | 12,14 | 35,65 | 305,00 | 0,43 |
| 2025 | 32 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая) | 180 | 4,33 | 5,09 | 15,11 | 126,81 | 0,78 |
| 2025 | 90 | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое) | 25 | 1,60 | 2,10 | 18,75 | 101,75 | 0,00 |
| Итого | | | 403 | 17,55 | 19,33 | 69,51 | 533,56 | 1,21 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2025 | 111 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ (капуста белокочанная свежая, яблоки, ягоды сушеные, морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло подсолнечное рафинированное, лимоны) | 80 | 0,82 | 4,55 | 16,68 | 112,96 | 8,29 |
| 2025 | 3 | БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон)) | 20 | 1,56 | 0,20 | 10,02 | 47,60 | 0,00 |
| Итого | | | 100 | 2,38 | 4,75 | 26,70 | 160,56 | 8,29 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2025 | 115 | СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) (пшено, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина замороженная, соль пищевая) | 180 | 6,09 | 11,74 | 14,06 | 186,82 | 0,45 |
| 2025 | 120 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное) | 40 | 0,55 | 1,78 | 3,40 | 31,14 | 1,52 |
| 2025 | 78 | КОТЛЕТА (свинина замороженная, хлеб недлительного хранения (батон), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное) | 70 | 8,43 | 21,61 | 6,12 | 252,41 | 0,00 |
| 2025 | 37 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ (сметана, мука пшеничная, вода питьевая, картофель продовольственный свежий, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая) | 150 | 3,58 | 9,38 | 28,38 | 217,52 | 11,44 |
| 2025 | 131 | СОК (соки из фруктов и (или) овощей) | 175 | 0,78 | 0,16 | 15,66 | 66,63 | 1,28 |
| 2025 | 194 | ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб)) | 25 | 1,53 | 0,22 | 10,85 | 50,99 | 0,00 |
| Итого | | | 640 | 20,96 | 44,89 | 78,47 | 806,51 | 14,69 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2025 | 197 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое) | 190 | 4,61 | 5,90 | 8,85 | 110,58 | 0,99 |
| 2025 | 93 | ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ (мука пшеничная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая, консервы фруктовые (повидло), масло подсолнечное рафинированное) | 60 | 3,59 | 2,15 | 37,96 | 186,64 | 0,04 |
| Итого | | | 250 | 8,20 | 8,05 | 46,81 | 297,22 | 1,03 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2025 | 98 | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (2-й ВАРИАНТ) (морковь столовая свежая) | 150 | 1,57 | 0,14 | 10,24 | 45,97 | 2,71 |
| 2025 | 133 | СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая) | 48 | 1,76 | 5,31 | 6,18 | 80,39 | 0,26 |
| 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 | 13,28 | 10,52 | 6,87 | 179,17 | 0,79 |
| 2025 | 168 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны, вода питьевая) | 160 | 0,17 | 0,00 | 6,22 | 26,41 | 0,80 |
| 2025 | 3 | БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон)) | 20 | 1,56 | 0,20 | 10,02 | 47,60 | 0,00 |
| Итого | | | 458 | 18,34 | 16,17 | 39,53 | 379,54 | 4,56 |
| Всего | | | | 67,43 | 93,19 | 261,02 | 2 176,39 | 29,78 |

повар