

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 июля 2025 г.
Ясли 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	46	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (хлопья овсяные, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	135	3,67	7,09	16,93	142,87	0,45
2025	171	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая, чай черный (ферментированный))	170	2,20	2,64	10,43	75,83	0,46
2025	160	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	18	3,84	4,89	0,00	62,86	0,05
2025	2	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	15	1,17	0,15	7,52	35,70	0,00
Итого			338	10,88	14,77	34,88	317,26	0,96
II Завтрак								
2025	118	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь столовая свежая, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	80	0,78	3,22	7,57	61,54	2,47
2025	3	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
Итого			100	2,34	3,42	17,59	109,14	2,47
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель продовольственный свежий, крупа ячневая, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая)	125	1,22	1,46	10,36	58,12	3,30
2025	165	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (свинина замороженная, лук репчатый свежий, вода питьевая, яйца куриные в скорлупе свежие)	25	4,19	9,40	0,21	102,25	0,10
2025	68	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (филе тресковых рыб мороженое (минтай), морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, хлеб недлительного хранения (батон), яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное)	50	8,14	2,85	3,31	73,00	0,74
2025	190	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное)	110	2,71	4,50	19,70	128,61	9,00
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	163	ХЛЕБ (хлеб длительного хранения (хлеб))	20	1,22	0,18	8,68	40,79	0,00
Итого			480	17,48	18,39	51,94	441,47	13,14
Полдник								
2025	128	СОК (соки из фруктов и (или) овощей)	150	0,75	0,15	15,11	64,35	2,99
2025	13	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (мука пшеничная, дрожжи хлебопекарные сушеные, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, ягоды сушеные, вода питьевая)	51	3,94	3,26	28,89	161,83	0,00
Итого			201	4,69	3,41	44,00	226,18	2,99
Ужин								
2025	96	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (творог, яблоки, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, крупа манная, сметана)	157	13,97	14,35	18,59	270,88	1,38
2025	137	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	30	0,04	0,04	4,73	19,46	0,36
2025	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	180	5,14	6,58	9,86	123,28	1,10
2025	5	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,34	0,30	15,03	71,40	0,00
Итого			397	21,49	21,27	48,21	485,02	2,84
Всего				56,88	61,26	196,62	1 579,07	22,40

повар

Фроленкова Е.В.



МЕНЮ

23 июля 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	47	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (хлопья овсяные, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	175	5,55	9,11	23,09	193,13	0,77
2025	171	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая, чай черный (ферментированный))	170	2,21	2,64	10,42	75,84	0,47
2025	198	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	25	5,34	6,79	0,00	87,30	0,07
2025	5	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,34	0,30	15,03	71,40	0,00
Итого			400	15,44	18,84	48,54	427,67	1,31
II Завтрак								
2025	118	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь столовая свежая, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	80	0,70	3,39	7,17	61,39	2,40
2025	3	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
Итого			100	2,26	3,59	17,19	108,99	2,40
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель продовольственный свежий, крупа ячневая, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая)	180	1,76	2,05	14,89	83,16	4,75
2025	126	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,36	1,99	1,09	24,44	0,96
2025	70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (филе тресковых рыб мороженое (минтай), морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, хлеб недлительного хранения (батон), яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное)	70	10,45	3,82	4,64	96,91	0,99
2025	101	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное)	150	3,38	5,11	23,97	153,77	10,88
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	10,93	43,72	0,00
2025	164	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	30	1,83	0,26	13,02	61,19	0,00
Итого			640	17,78	13,23	68,54	463,19	17,58
Полдник								
2025	199	СОК (соки из фруктов и (или) овощей)	190	0,95	0,19	19,14	81,49	3,79
2025	14	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (мука пшеничная , дрожжи хлебопекарные сухие, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное , яйца куриные в скорлупе свежие, ягоды сухие , вода питьевая)	60	4,51	3,83	34,64	192,52	0,00
Итого			250	5,46	4,02	53,78	274,01	3,79
Ужин								
2025	97	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (творог, яблоки, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное , крупа манная, сметана)	197	18,00	16,97	20,67	321,94	1,78
2025	138	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмала, кроме модифицированных, вода питьевая)	40	0,05	0,05	9,16	37,36	0,48
2025	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	180	4,37	5,59	8,38	104,76	0,94
2025	5	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,34	0,30	15,03	71,40	0,00
Итого			447	24,76	22,91	53,24	535,46	3,20
Всего				65,70	62,59	241,29	1 809,32	28,28