

Утверждаю



Заведующий

МБДОУ "Детский сад №30 "Аист"

И. Гапон О.А./

**МЕНЮ**

23 июня 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                    | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2025                          | 48                  | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа пшеничная , вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное )                                                               | 160   | 4,90              | 7,51       | 23,33            | 181,51                                             | 0,52                  |
| 2025                          | 130                 | СОК<br>(соки фруктовые)                                                                                                                                                                                                                               | 175   | 0,85              | 0,17       | 17,15            | 73,02                                              | 1,40                  |
| 2025                          | 17                  | ВАФЛИ<br>(вафли)                                                                                                                                                                                                                                      | 20    | 0,38              | 0,62       | 15,60            | 70,80                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                       | 355   | 6,13              | 8,30       | 56,08            | 325,33                                             | 1,92                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2025                          | 182                 | ЯБЛОКО<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                    | 105   | 0,42              | 0,42       | 10,71            | 49,36                                              | 10,50                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                       | 105   | 0,42              | 0,42       | 10,71            | 49,36                                              | 10,50                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2025                          | 145                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ<br>(мука пшеничная , масло сливочное , яйца куриные в скорлупе свежие, вода питьевая, соль пищевая , картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное) | 150   | 2,39              | 3,50       | 14,01            | 96,70                                              | 3,08                  |
| 2025                          | 81                  | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ<br>(свинина замороженная, морковь столовая свежая, картофель продовольственный свежий, мука пшеничная , лук репчатый свежий, масло сливочное , вода питьевая)                                                          | 120   | 12,67             | 28,27      | 13,42            | 357,58                                             | 5,37                  |
| 2025                          | 59                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)                                                                                                          | 150   | 0,16              | 0,16       | 13,49            | 56,55                                              | 1,74                  |
| 2025                          | 164                 | ХЛЕБ<br>(хлеб недлительного хранения (хлеб))                                                                                                                                                                                                          | 30    | 1,83              | 0,26       | 13,02            | 61,19                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                       | 450   | 17,05             | 32,19      | 53,94            | 572,02                                             | 10,19                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2025                          | 54                  | КЕФИР<br>(кефир )                                                                                                                                                                                                                                     | 175   | 4,93              | 5,43       | 6,79             | 90,00                                              | 0,49                  |
| 2025                          | 5                   | БАТОН<br>(хлеб недлительного хранения (батон))                                                                                                                                                                                                        | 30    | 2,34              | 0,30       | 15,03            | 71,40                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                       | 205   | 7,27              | 5,73       | 21,82            | 161,40                                             | 0,49                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2025                          | 123                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ<br>(свекла столовая свежая, сыры полутвердые, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                              | 55    | 2,18              | 4,65       | 4,40             | 68,63                                              | 2,00                  |
| 2025                          | 87                  | ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ<br>(картофель продовольственный свежий, яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное )                                                                                                                         | 129   | 9,43              | 13,59      | 13,53            | 214,58                                             | 5,92                  |
| 2025                          | 187                 | ЧАЙ С ПОВИДЛОМ<br>(чай черный (ферментированный), повидло, вода питьевая)                                                                                                                                                                             | 180   | 0,18              | 0,00       | 6,04             | 24,84                                              | 0,05                  |
| 2025                          | 6                   | БАТОН<br>(хлеб недлительного хранения (батон))                                                                                                                                                                                                        | 35    | 2,73              | 0,35       | 17,54            | 83,30                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                       | 399   | 14,52             | 18,59      | 41,51            | 391,35                                             | 7,97                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |       | 45,39             | 65,23      | 184,06           | 1 499,46                                           | 31,07                 |

повар

## МЕНЮ

23 июня 2025 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                   | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2025                          | 49                  | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа пшеничная , вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное )                                                              | 200   | 7,35              | 7,92       | 40,09            | 261,45                                             | 0,55                  |
| 2025                          | 131                 | СОК<br>(соки фруктовые)                                                                                                                                                                                                                              | 185   | 0,90              | 0,18       | 18,16            | 77,31                                              | 1,48                  |
| 2025                          | 18                  | ВАФЛИ<br>(вафли)                                                                                                                                                                                                                                     | 25    | 0,48              | 0,78       | 19,50            | 88,50                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                      | 410   | 8,73              | 8,88       | 77,75            | 427,26                                             | 2,03                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2025                          | 202                 | ЯБЛОКО<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                   | 113   | 0,45              | 0,45       | 11,58            | 53,35                                              | 11,35                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                      | 113   | 0,45              | 0,45       | 11,58            | 53,35                                              | 11,35                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2025                          | 146                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ<br>(мука пшеничная , масло сливочное , яйца куриные в скорлупе свежие, вода питьевая, соль пищевая , картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированое) | 180   | 2,30              | 3,82       | 15,11            | 103,62                                             | 3,31                  |
| 2025                          | 116                 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>(морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)                                                                                                              | 40    | 0,47              | 0,04       | 3,61             | 15,90                                              | 0,80                  |
| 2025                          | 82                  | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ<br>(свинина замороженная, морковь столовая свежая, картофель продовольственный свежий, мука пшеничная , лук репчатый свежий, масло сливочное , вода питьевая)                                                         | 180   | 16,95             | 38,06      | 18,59            | 483,04                                             | 7,34                  |
| 2025                          | 60                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)                                                                                                         | 160   | 0,18              | 0,18       | 17,95            | 74,54                                              | 1,85                  |
| 2025                          | 166                 | ХЛЕБ<br>(хлеб недлительного хранения (хлеб))                                                                                                                                                                                                         | 40    | 2,44              | 0,35       | 17,36            | 81,58                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                      | 600   | 22,34             | 42,45      | 72,62            | 758,68                                             | 13,30                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2025                          | 55                  | КЕФИР<br>(кефир )                                                                                                                                                                                                                                    | 185   | 5,22              | 5,75       | 7,19             | 95,29                                              | 0,52                  |
| 2025                          | 196                 | БАТОН<br>(хлеб недлительного хранения (батон))                                                                                                                                                                                                       | 70    | 5,46              | 0,70       | 35,07            | 166,60                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                      | 255   | 10,68             | 6,45       | 42,26            | 261,89                                             | 0,52                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2025                          | 124                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ<br>(свекла столовая свежая, сыры полутвердые, масло подсолнечное рафинированое)                                                                                                                                              | 85    | 3,46              | 7,34       | 6,81             | 107,87                                             | 3,08                  |
| 2025                          | 88                  | ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ<br>(картофель продовольственный свежий, яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное )                                                                                                                        | 170   | 11,34             | 25,10      | 12,52            | 322,16                                             | 5,08                  |
| 2025                          | 174                 | ЧАЙ С ПОВИДЛОМ<br>(чай черный (ферментированный), вода питьевая, повидло)                                                                                                                                                                            | 180   | 0,20              | 0,00       | 11,79            | 47,99                                              | 0,07                  |
| 06.09,<br>2025                | 5                   | БАТОН<br>(хлеб недлительного хранения (батон))                                                                                                                                                                                                       | 30    | 2,34              | 0,30       | 15,03            | 71,40                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                      | 465   | 17,34             | 32,74      | 46,15            | 549,42                                             | 8,23                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 59,54             | 90,97      | 250,36           | 2 050,60                                           | 35,43                 |

повар

