Утверждаю

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

# МЕНЮ

**23 мая 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 | 52 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное ) | 150 | 4,41 | 7,25 | 19,66 | 161,31 | 0,58 |
| 2025 | 159 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые) | 15 | 3,20 | 4,07 | 0,00 | 52,38 | 0,04 |
| 2025 | 185 | СОК (соки фруктовые) | 160 | 0,80 | 0,16 | 16,14 | 68,72 | 3,20 |
| 2025 | 4 | БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон)) | 25 | 1,95 | 0,25 | 12,53 | 59,50 | 0,00 |
| **Итого** | | | **350** | **10,36** | **11,73** | **48,33** | **341,91** | **3,82** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2025 | 118 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь столовая свежая, яблоки, масло подсолнечное рафинированое) | 80 | 0,79 | 3,40 | 7,78 | 64,05 | 2,56 |
| 2025 | 3 | БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон)) | 20 | 1,56 | 0,20 | 10,02 | 47,60 | 0,00 |
| **Итого** | | | **100** | **2,35** | **3,60** | **17,80** | **111,65** | **2,56** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2025 | 186 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ на курином бульоне со сметаной (свекла столовая свежая, капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая, соль пищевая , сметана, мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное) | 150 | 10,43 | 12,05 | 8,79 | 194,08 | 8,27 |
| 2025 | 157 | СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко питьевое, масло сливочное , мука пшеничная , вода питьевая, мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное, яйца куриные в скорлупе свежие) | 59 | 11,13 | 16,04 | 6,17 | 220,90 | 0,54 |
| 2025 | 34 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная свежая, масло подсолнечное рафинированое, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, томатная паста, мука пшеничная , сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок) | 110 | 1,79 | 2,92 | 11,13 | 81,56 | 23,09 |
| 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 | 164 | ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб)) | 30 | 1,83 | 0,26 | 13,02 | 61,19 | 0,00 |
| **Итого** | | | **499** | **25,18** | **31,27** | **48,79** | **596,43** | **31,90** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2025 | 56 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (соки фруктовые, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая) | 100 | 0,17 | 0,03 | 15,84 | 64,16 | 0,28 |
| 2025 | 182 | ЯБЛОКО (яблоки) | 105 | 0,42 | 0,42 | 10,71 | 49,34 | 10,50 |
| **Итого** | | | **205** | **0,59** | **0,45** | **26,55** | **113,50** | **10,78** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2025 | 125 | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированое) | 20 | 0,32 | 1,01 | 0,89 | 14,68 | 0,85 |
| 2025 | 69 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (филе тресковых рыб мороженое (минтай), морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, хлеб недлитедбного хранения (батон), яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное ) | 59 | 9,38 | 3,46 | 3,84 | 85,93 | 0,86 |
| 2025 | 100 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное ) | 120 | 2,78 | 4,85 | 19,90 | 132,81 | 9,04 |
| 2025 | 61 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок) | 180 | 0,19 | 0,19 | 16,05 | 67,13 | 1,98 |
| 2025 | 3 | БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон)) | 19 | 1,46 | 0,19 | 9,37 | 44,52 | 0,00 |
| **Итого** | | | **398** | **14,13** | **9,70** | **50,05** | **345,07** | **12,73** |
| **Всего** | | | | **52,61** | **56,75** | **191,52** | **1 508,56** | **61,79** |

повар _____ Хурмакаев Д.Ф.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

**23 мая 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 | 53 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное ) | 180 | 6,16 | 6,74 | 33,04 | 215,01 | 0,60 |
| 2025 | 161 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые) | 24 | 5,12 | 6,52 | 0,00 | 83,81 | 0,07 |
| 2025 | 174 | ЧАЙ С ПОВИДЛОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, повидло) | 180 | 0,20 | 0,00 | 11,79 | 47,99 | 0,07 |
| 2025 | 3 | БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон)) | 20 | 1,56 | 0,20 | 10,02 | 47,60 | 0,00 |
| **Итого** | | | **404** | **13,04** | **13,46** | **54,85** | **394,41** | **0,74** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2025 | 118 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь столовая свежая, яблоки, масло подсолнечное рафинированое) | 80 | 0,70 | 3,39 | 7,17 | 61,41 | 2,40 |
| 2025 | 3 | БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон)) | 20 | 1,56 | 0,20 | 10,02 | 47,60 | 0,00 |
| **Итого** | | | **100** | **2,26** | **3,59** | **17,19** | **109,01** | **2,40** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2025 | 195 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ на курином бульоне со сметаной (свекла столовая свежая, капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая, соль пищевая , сметана, мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное) | 200 | 11,45 | 13,83 | 7,51 | 209,86 | 4,90 |
| 2025 | 158 | СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко питьевое, масло сливочное , мука пшеничная , вода питьевая, мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное, яйца куриные в скорлупе свежие) | 80 | 13,44 | 22,81 | 9,13 | 303,77 | 0,69 |
| 2025 | 35 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная свежая, масло подсолнечное рафинированое, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, мука пшеничная , сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая) | 150 | 2,18 | 6,02 | 12,46 | 117,91 | 31,20 |
| 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 | 43,73 | 0,00 |
| 2025 | 167 | ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб)) | 50 | 3,05 | 0,44 | 21,68 | 101,90 | 0,00 |
| **Итого** | | | **650** | **30,12** | **43,10** | **61,72** | **777,17** | **36,79** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2025 | 57 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (соки фруктовые, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая) | 151 | 0,32 | 0,06 | 25,06 | 101,83 | 0,51 |
| 2025 | 182 | ЯБЛОКО (яблоки) | 105 | 0,42 | 0,42 | 10,71 | 49,35 | 10,50 |
| **Итого** | | | **256** | **0,74** | **0,48** | **35,77** | **151,18** | **11,01** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2025 | 125 | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированое) | 20 | 0,30 | 1,01 | 0,81 | 14,28 | 0,81 |
| 2025 | 70 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (филе тресковых рыб мороженое (минтай), морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, хлеб недлитедбного хранения (батон), яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное ) | 70 | 10,44 | 3,83 | 4,46 | 96,36 | 0,99 |
| 2025 | 101 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное ) | 150 | 3,39 | 6,07 | 23,98 | 162,40 | 10,88 |
| 2025 | 61 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок) | 180 | 0,19 | 0,19 | 17,76 | 73,99 | 1,98 |
| 2025 | 5 | БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон)) | 28 | 2,19 | 0,28 | 14,07 | 66,84 | 0,00 |
| **Итого** | | | **448** | **16,51** | **11,38** | **61,08** | **413,87** | **14,66** |
| **Всего** | | | | **62,67** | **72,01** | **230,61** | **1 845,64** | **65,60** |

повар _____ Хурмакаев Д.Ф.