

Утверждаю

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



МЕНЮ

24 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	40	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП С ЯБЛОКАМИ (крупа гречневая , крупа перловая, пшено, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яблоки, масло сливочное , сметана)	145	4,38	7,78	18,95	166,96	0,94
2025	58	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	180	3,29	4,19	19,27	130,48	0,70
2025	4	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	25	1,95	0,25	12,53	59,50	0,00
Итого			350	9,62	12,22	50,75	356,94	1,64
II Завтрак								
2025	182	ЯБЛОКО (яблоки)	105	0,42	0,42	10,71	49,35	10,50
Итого			105	0,42	0,42	10,71	49,35	10,50
Обед								
2025	10	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной (свекла столовая свежая, капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая, соль пищевая , сметана)	150	1,43	3,01	9,80	73,31	6,59
2025	191	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СВИНИНЫ (свинина замороженная, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная , сметана, морковь столовая свежая)	50	6,62	17,91	2,81	202,85	0,52
2025	38	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , вода питьевая, масло сливочное)	100	5,65	4,12	25,51	161,28	0,00
2025	59	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (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	163	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	20	1,22	0,18	8,68	40,79	0,00
Итого			470	15,08	25,38	60,29	534,78	8,85
Полдник								
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			210	6,71	5,89	23,41	176,16	0,94
Ужин								
2025	112	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (огурцы консервированные, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,54	2,52	4,34	41,71	1,99
2025	107	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе тресковых рыб мороженое (минтай), мука пшеничная , яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное)	171	23,58	12,56	6,06	237,61	0,87
2025	169	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны)	170	0,16	0,00	6,77	28,33	0,60
2025	163	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	20	1,22	0,18	8,68	40,79	0,00
2025	4	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	25	1,95	0,25	12,53	59,50	0,00
Итого			416	27,45	15,51	38,38	407,94	3,46
Всего				59,28	59,42	183,54	1 525,17	25,39

повар

Фроленкова Е.В.



МЕНЮ
24 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	41	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП С ЯБЛОКАМИ (крупа гречневая , крупа перловая, пшено, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яблоки, масло сливочное , сметана)	190	5,61	8,56	27,21	212,73	1,11
2025	58	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	180	3,29	4,19	22,54	143,58	0,70
2025	6	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	35	2,73	0,35	17,54	83,30	0,00
Итого			405	11,63	13,10	67,29	439,61	1,81
II Завтрак								
2025	182	ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	11,22	51,70	11,00
Итого			110	0,44	0,44	11,22	51,70	11,00
Обед								
2025	11	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной (свекла столовая свежая, капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая, соль пищевая, сметана)	180	1,34	3,45	9,56	76,27	6,01
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	31,42	1,60
2025	200	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СВИНИНЫ (свинина замороженная, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная , сметана, морковь столовая свежая)	80	9,89	26,62	4,46	303,53	0,84
2025	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , вода питьевая, масло сливочное)	140	7,89	5,82	35,71	226,24	0,00
2025	59	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	150	0,16	0,16	17,07	70,86	1,74
2025	167	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,05	0,44	21,70	101,98	0,00
Итого			680	23,26	36,57	95,62	810,30	10,19
Полдник								
2025	80	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	200	4,85	6,21	9,31	116,40	1,04
2025	7	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	50	3,90	0,50	25,05	119,00	0,00
Итого			250	8,75	6,71	34,36	235,40	1,04
Ужин								
2025	113	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (огурцы консервированные, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	70	0,94	2,59	6,28	52,13	3,25
2025	106	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе тресковых рыб мороженое (минтай) , мука пшеничная , яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное)	160	20,89	11,74	7,17	224,06	1,08
2025	170	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны)	180	0,19	0,01	7,01	29,62	0,84
2025	167	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,05	0,44	21,70	101,98	0,00
Итого			460	25,07	14,78	42,16	407,79	5,17
Всего				69,15	71,60	250,65	1 944,80	29,21

повар

Фроленкова Е.В.