

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 июня 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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)	166	9,29	12,11	26,35	256,81	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	4,36	5,20	14,58	126,06	0,81
2025	89	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	20	1,28	1,68	15,00	81,40	0,00
Итого			351	14,93	18,99	55,93	464,27	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	4,54	16,68	112,91	8,30
2025	3	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
Итого			100	2,38	4,74	26,70	160,51	8,30
Обед								
2025	119	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) (пшено, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина замороженная, соль пищевая)	150	5,63	11,11	11,74	169,91	0,37
2025	1	КОТЛЕТА (свинина замороженная, хлеб недлительного 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	2,79	6,98	22,38	167,13	9,19
2025	128	СОК (соки фруктовые)	146	0,71	0,15	14,32	60,96	1,17
2025	164	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	30	1,83	0,26	13,02	61,19	0,00
Итого			486	17,94	36,16	65,83	663,28	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, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	52	3,54	2,08	31,74	160,74	0,03
Итого			202	7,18	6,74	38,72	248,04	0,81
Ужин								
2025	98	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (2-Й ВАРИАНТ) (морковь столовая свежая)	150	1,75	0,15	11,35	50,92	3,00
2025	132	СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая)	38	1,40	4,17	4,85	63,32	0,20
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	10,96	9,12	5,60	151,60	0,64
2025	168	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимон, вода питьевая)	160	0,15	0,00	6,39	26,77	0,60
Итого			413	14,26	13,44	28,19	292,61	4,44
Всего				56,69	80,07	215,37	1 828,71	25,41

повар

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №30 "Аист"

Гарев О.А./

МЕНЮ
24 июня 2025 г.
Сад 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	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)	200	11,97	12,35	35,74	309,05	0,44
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			405	17,90	19,54	69,60	537,61	1,22
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	4,56	16,68	113,04	8,30
2025	3	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
Итого			100	2,38	4,76	26,70	160,64	8,30
Обед								
2025	115	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) (пшено, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина замороженная, соль пищевая)	180	6,09	11,75	14,06	186,89	0,45
2025	120	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,55	1,79	3,40	31,22	1,52
2025	78	КОТЛЕТА (свинина замороженная, хлеб недлительного хранения (батон), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	70	8,43	21,60	6,12	252,31	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	9,37	28,38	217,43	11,44
2025	131	СОК (соки фруктовые)	175	0,78	0,16	15,66	66,64	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	805,48	14,69
Полдник								
2025	197	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (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 сушеные, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	60	3,65	2,18	37,97	187,13	0,04
Итого			250	8,26	8,08	46,82	297,71	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	5,30	6,17	80,38	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	13,33	10,55	6,87	179,68	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	18,39	16,19	39,52	380,04	4,56
Всего				67,89	93,46	261,11	2 181,48	29,80

повар