



МЕНЮ
25 июля 2025 г.
Если 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	44	КАША МАННАЯ С СОКОМ (крупа манная, молоко питьевое, соки из фруктов и (или) овощей, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	152	4,56	7,22	22,15	172,44	0,75
2025	72	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток , сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	150	2,91	3,72	15,27	108,54	0,62
2025	6	БАТОН (хлеб недлitedбного хранения (батон))	38	2,93	0,38	18,82	89,40	0,00
2025	184	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные в скорлупе свежие)	40	4,66	4,46	0,27	60,95	0,00
Итого			380	15,06	15,78	56,51	431,33	1,37
II Завтрак								
2025	182	ЯБЛОКО (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	178	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ на курином бульоне со сметаной (капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, соль пищевая , масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное, сметана)	150	8,26	9,48	12,65	176,39	15,11
2025	66	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное, хлеб недлitedбного хранения (батон), молоко питьевое, масло сливочное , масло подсолнечное рафинированное)	50	8,54	13,18	6,59	184,59	0,38
2025	134	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная , вода питьевая, сметана)	15	0,23	0,65	0,98	12,46	0,00
2025	73	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (изделия макаронные, масло сливочное)	110	3,26	4,80	23,52	151,11	0,00
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 недлительного хранения (хлеб))	22	1,33	0,19	9,44	44,36	0,00
Итого			497	21,62	28,30	62,86	607,61	15,49
Полдник								
2025	54	КЕФИР (кефир)	173	4,86	5,36	6,71	88,87	0,48
2025	12	БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ (мука пшеничная , дрожжи хлебопечкарные сушеные, морковь столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные в скорлупе свежие, вода питьевая)	51	4,47	2,72	28,91	159,35	0,08
Итого			224	9,33	8,08	35,62	248,22	0,56
Ужин								
2025	151	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (субпродукты пищевые говяжьи замороженные, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная , молоко питьевое, лук репчатый свежий, масло сливочное , яйца куриные в скорлупе свежие)	101	21,86	10,73	7,54	244,41	15,82
2025	100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное)	120	2,94	4,92	21,48	140,35	9,82
2025	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	180	4,37	5,59	8,38	104,76	0,94
2025	163	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	20	1,22	0,18	8,68	40,79	0,00
Итого			421	30,39	21,42	46,08	530,31	26,58
Всего				76,82	74,00	211,78	1 866,83	54,50

повар

Фроленкова Е.В.

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №30 "Аист"
(Гапон О.А.)



МЕНЮ

25 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	45	КАША МАННАЯ С СОКОМ (крупа манная, молоко питьевое, соки из фруктов и (или) овощей, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	167	6,03	6,23	31,88	207,62	0,83
2025	201	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток , сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	180	2,91	3,72	15,27	108,54	0,62
2025	3	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	21	1,67	0,21	10,74	51,03	0,00
2025	184	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные в скорлупе свежие)	39	4,59	4,40	0,27	60,07	0,00
Итого			407	15,20	14,56	58,16	427,26	1,45
II Завтрак								
2025	183	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	179	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ на курином бульоне со сметаной (капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, соль пищевая , масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное, сметана)	180	9,36	11,44	9,56	187,14	11,34
2025	67	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное, хлеб недлительного хранения (батон) , молоко питьевое, масло сливочное , масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная)	80	12,53	17,29	13,43	267,16	0,55
2025	135	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная , вода питьевая, сметана)	20	0,27	0,77	1,21	14,90	0,01
2025	74	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (изделия макаронные, масло сливочное)	140	5,14	4,48	29,23	178,38	0,00
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	43,74	0,00
2025	164	ХЛЕБ (хлеб непитьельного хранения (хлеб))	33	1,99	0,29	14,18	66,64	0,00
Итого			623	29,29	34,27	78,55	757,96	11,90
Полдник								
2025	188	КЕФИР (кефир)	203	5,72	6,31	7,89	104,54	0,57
2025	12	БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ (мука пшеничная , дрожжи хлебопекарные сушеные, морковь столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные в скорлупе свежие, вода питьевая)	50	4,10	2,55	27,65	151,07	0,08
Итого			253	9,82	8,86	35,54	255,61	0,65
Ужин								
2025	152	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (субпродукты пищевые говяжьи замороженные, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная , молоко питьевое, лук репчатый свежий, масло сливочное , яйца куриные в скорлупе свежие)	110	23,58	10,82	8,23	257,76	17,42
2025	101	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное)	150	3,38	5,11	23,97	153,77	10,88
2025	80	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	200	4,85	6,21	9,31	116,40	1,04
Итого			460	31,81	22,14	41,51	527,93	29,34
Всего				86,56	80,27	224,98	2 020,46	54,34

повар

Фроленкова Е.В.