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

МЕНЮ

27 июня 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	45	КАША МАННАЯ С СОКОМ (крупа манная, молоко питьевое, соки фруктовые, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	166	6,03	6,23	31,82	207,40	0,82
2025	201	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток растворимый , 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 недлитедбного хранения (батон))	27	2,12	0,27	13,61	64,67	0,00
2025	184	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные в скорлупе свежие)	39	4,60	4,40	0,27	60,15	0,00
Итого			**412**	**15,66**	**14,62**	**60,97**	**440,76**	**1,44**
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 рафинированое, вода питьевая, мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное, сметана)	180	11,01	13,14	7,66	203,89	13,45
2025	67	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное, хлеб недлитедбного хранения (батон), молоко питьевое, масло сливочное , масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная)	83	13,16	17,92	13,43	275,79	0,58
2025	135	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная , вода питьевая, сметана)	20	0,27	0,77	1,21	14,91	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 недлительного хранения (хлеб))	36	2,22	0,32	15,81	74,34	0,00
Итого			**629**	**31,80**	**36,63**	**78,28**	**791,05**	**14,04**
Полдник								
2025	188	КЕФИР (кефир)	209	5,88	6,48	8,10	107,35	0,58
2025	12	БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ (мука пшеничная , дрожжи хлебопекарные сушеные, морковь столовая свежая, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные в скорлупе свежие, вода питьевая)	50	4,09	2,54	27,65	150,89	0,08
Итого			**259**	**9,97**	**9,02**	**35,75**	**258,24**	**0,66**
Ужин								
2025	152	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (субпродукты пищевые говяжьи замороженные, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная , молоко питьевое, лук репчатый свежий, масло сливочное , яйца куриные в скорлупе свежие)	110	23,58	10,82	8,23	257,73	17,42
2025	101	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное)	150	3,43	5,26	23,55	153,76	10,59
2025	80	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	200	4,85	6,21	9,31	116,40	1,04
Итого			**460**	**31,86**	**22,29**	**41,09**	**527,89**	**29,05**
Всего				**89,73**	**83,00**	**227,31**	**2 069,64**	**56,19**

повар _____

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №30 "Аист"

_____/Гапон О.А./

МЕНЮ

27 июня 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	44	КАША МАННАЯ С СОКОМ (крупа манная, молоко питьевое, соки фруктовые, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	151	4,55	7,27	22,09	172,70	0,74
2025	72	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток растворимый , 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 недлитедбного хранения (батон))	35	2,73	0,35	17,54	83,30	0,00
2025	184	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные в скорлупе свежие)	40	4,66	4,46	0,27	60,95	0,00
Итого			**376**	**14,85**	**15,80**	**55,17**	**425,49**	**1,36**
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	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 рафинированое, вода питьевая, мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное, сметана)	150	10,41	11,66	10,86	199,86	17,33
2025	66	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное, хлеб недлитедбного хранения (батон), молоко питьевое, масло сливочное , масло подсолнечное рафинированое)	52	8,99	13,61	6,58	190,45	0,40
2025	134	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная , вода питьевая, сметана)	15	0,23	0,65	0,97	12,48	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))	20	1,22	0,18	8,68	40,79	0,00
Итого			**497**	**24,11**	**30,90**	**60,29**	**633,39**	**17,73**
Полдник								
2025	54	КЕФИР (кефир)	178	5,00	5,51	6,89	91,26	0,50
2025	12	БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ (мука пшеничная , дрожжи хлебопекарные сушеные, морковь столовая свежая, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные в скорлупе свежие, вода питьевая)	52	4,61	2,83	28,95	160,87	0,08
Итого			**230**	**9,61**	**8,34**	**35,84**	**252,13**	**0,58**
Ужин								
2025	151	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (субпродукты пищевые говяжьи замороженные, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная , молоко питьевое, лук репчатый свежий, масло сливочное , яйца куриные в скорлупе свежие)	99	21,48	10,40	7,52	239,68	15,83
2025	100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное)	120	3,00	5,07	21,06	140,33	9,52
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			**419**	**30,07**	**21,24**	**45,64**	**525,56**	**26,29**
Всего				**79,06**	**76,70**	**207,65**	**1 885,92**	**56,46**

повар _____