

Утверждаю

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



МЕНЮ
28 мая 2025 г.
Засли 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	46	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (хлопья овсяные, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	135	3,67	7,06	16,91	142,57	0,45
2025	171	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая, чай черный (ферментированный))	170	2,19	2,64	10,40	75,66	0,46
2025	160	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	18	3,74	4,77	0,00	61,30	0,05
2025	2	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	15	1,17	0,15	7,52	35,70	0,00
Итого			338	10,77	14,62	34,83	315,23	0,96
II Завтрак								
2025	118	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь столовая свежая, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	80	0,78	3,22	7,57	61,46	2,47
2025	3	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
Итого			100	2,34	3,42	17,59	109,06	2,47
Обед								
2025	141	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ (капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, фасоль продовольственная, масло сливочное, вода питьевая, соль пищевая)	125	2,56	2,30	9,36	69,12	7,09
2025	165	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ (свинина замороженная, лук репчатый свежий, вода питьевая, яйца куриные в скорлупе свежие)	25	4,18	9,39	0,21	102,10	0,10
2025	68	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (филе тресковых рыб мороженое (минтай), морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, хлеб недлительного хранения (батон), яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное)	50	8,11	2,81	3,31	72,57	0,74
2025	190	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное)	110	2,71	4,51	19,71	128,68	9,00
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			480	18,78	19,19	50,95	451,96	16,93
Полдник								
2025	128	СОК (соки фруктовые)	153	0,76	0,15	15,41	65,60	3,05
2025	13	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (мука пшеничная, дрожжи хлебопекарные сушеные, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, ягоды сушеные, вода питьевая)	50	3,93	3,28	28,89	161,80	0,00
Итого			203	4,69	3,43	44,30	227,40	3,05
Ужин								
2025	96	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (творог, яблоки, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, крупа манная, сметана)	162	14,64	14,76	18,81	278,65	1,39
2025	137	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	30	0,04	0,04	4,74	19,50	0,36
2025	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	180	5,13	6,58	9,86	123,26	1,10
2025	5	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,34	0,30	15,03	71,40	0,00
Итого			402	22,15	21,68	48,44	492,81	2,85
Всего				58,73	62,34	196,11	1 596,46	26,26

повар

Хурмакаев Д.Ф.

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 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	47	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (хлопья овсяные, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	175	5,55	9,12	23,08	193,20	0,77
2025	171	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая, чай черный (ферментированный))	170	2,20	2,64	10,43	75,85	0,47
2025	198	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	24	5,21	6,63	0,00	85,20	0,07
2025	5	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,34	0,30	15,03	71,40	0,00
Итого			399	15,30	18,69	48,54	425,65	1,31
II Завтрак								
2025	118	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь столовая свежая, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	80	0,70	3,40	7,17	61,43	2,40
2025	3	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
Итого			100	2,26	3,60	17,19	109,03	2,40
Обед								
2025	142	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ (капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, фасоль продовольственная, масло сливочное, вода питьевая, соль пищевая)	180	3,79	3,31	13,19	98,87	8,72
2025	126	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,36	1,99	1,09	24,43	0,96
2025	70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (филе тресковых рыб мороженое (минтай), морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, хлеб недлительного хранения (батон), яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное)	70	10,46	3,84	4,64	97,13	0,99
2025	101	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное)	150	3,38	5,11	23,97	153,77	10,88
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))	31	1,87	0,27	13,31	62,58	0,00
Итого			641	19,86	14,52	67,14	480,52	21,55
Полдник								
2025	199	СОК (соки фруктовые)	193	0,97	0,19	19,52	83,08	3,86
2025	14	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (мука пшеничная, дрожжи хлебопекарные сушеные, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, ягоды сушеные, вода питьевая)	59	4,50	3,82	34,65	192,22	0,00
Итого			252	5,47	4,01	54,17	275,30	3,86
Ужин								
2025	97	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (творог, яблоки, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, крупа манная, сметана)	204	18,90	17,49	20,93	331,99	1,79
2025	138	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	40	0,05	0,05	9,15	37,34	0,48
2025	79	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (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			454	25,66	23,43	53,49	545,49	3,21
Всего				68,55	64,25	240,53	1 835,99	32,33

повар

Хурмакаев Д. Ф.