

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
29 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2025	27	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ</b> (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)	167	9,50	12,34	26,36	259,71	0,32
2025	189	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	165	4,39	5,22	14,69	126,60	0,81
2025	89	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сладкое)	20	1,28	1,68	15,00	81,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>352</b>	<b>15,17</b>	<b>19,24</b>	<b>56,05</b>	<b>467,71</b>	<b>1,13</b>
<b>II Завтрак</b>								
2025	111	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ</b> (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	0,83	4,56	16,68	113,12	8,35
2025	3	<b>БАТОН</b> (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,39</b>	<b>4,76</b>	<b>26,70</b>	<b>160,72</b>	<b>8,35</b>
<b>Обед</b>								
2025	119	<b>СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)</b> (пшено, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина замороженная, соль пищевая)	150	5,64	11,17	11,79	170,68	0,37
2025	1	<b>КОТЛЕТА</b> (свинина замороженная, хлеб недлительного хранения (батон), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	6,99	17,69	4,37	204,40	0,00
2025	36	<b>КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ</b> (сметана, мука пшеничная, вода питьевая, картофель продовольственный свежий, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая)	110	2,81	6,97	22,47	167,53	9,19
2025	128	<b>СОК</b> (соки фруктовые)	153	0,75	0,15	14,99	63,82	1,22
2025	164	<b>ХЛЕБ</b> (хлеб недлительного хранения (хлеб))	30	1,83	0,26	13,02	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>493</b>	<b>18,02</b>	<b>36,24</b>	<b>66,64</b>	<b>667,62</b>	<b>10,78</b>
<b>Полдник</b>								
2025	77	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко питьевое)	150	3,64	4,66	6,98	87,30	0,78
2025	92	<b>ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ</b> (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)	55	4,05	2,25	31,85	164,67	0,03
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>7,69</b>	<b>6,91</b>	<b>38,83</b>	<b>251,97</b>	<b>0,81</b>
<b>Ужин</b>								
2025	98	<b>ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (2-Й ВАРИАНТ)</b> (морковь столовая свежая)	150	1,75	0,15	11,35	50,91	3,00
2025	132	<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ</b> (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая)	38	1,41	4,16	4,86	63,26	0,20
2025	155	<b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b> (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая, филе тресковых рыб мороженого (минтай), яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированное)	66	11,27	9,63	5,69	157,81	0,64
2025	168	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны, вода питьевая)	160	0,15	0,00	6,35	26,70	0,62
<b>Итого</b>			<b>414</b>	<b>14,58</b>	<b>13,94</b>	<b>28,25</b>	<b>298,68</b>	<b>4,46</b>
<b>Всего</b>				<b>57,85</b>	<b>81,09</b>	<b>216,47</b>	<b>1 846,70</b>	<b>25,53</b>

повар

Хурмакаев Д.Ф.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
29 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2025	28	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ</b> (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	12,01	12,39	35,74	309,41	0,44
2025	32	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	180	4,33	5,09	15,11	126,83	0,78
2025	90	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сладкое)	25	1,60	2,10	18,75	101,75	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>17,94</b>	<b>19,58</b>	<b>69,60</b>	<b>537,99</b>	<b>1,22</b>
<b>II Завтрак</b>								
2025	111	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ</b> (капуста белокочанная свежая, яблоки, ягоды сушеные, морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло подсолнечное рафинированое, лимоны)	80	0,83	4,56	16,69	113,09	8,33
2025	3	<b>БАТОН</b> (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,39</b>	<b>4,76</b>	<b>26,71</b>	<b>160,69</b>	<b>8,33</b>
<b>Обед</b>								
2025	115	<b>СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)</b> (пшено, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, свинина замороженная, соль пищевая)	180	6,09	11,75	14,06	186,83	0,45
2025	120	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,55	1,79	3,40	31,16	1,52
2025	78	<b>КОТЛЕТА</b> (свинина замороженная, хлеб недлительного хранения (батон), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	70	8,43	21,61	6,12	252,36	0,00
2025	37	<b>КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ</b> (сметана, мука пшеничная, вода питьевая, картофель продовольственный свежий, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая)	150	3,58	9,37	28,38	217,49	11,44
2025	131	<b>СОК</b> (соки фруктовые)	184	0,81	0,16	16,39	69,78	1,34
2025	194	<b>ХЛЕБ</b> (хлеб недлительного хранения (хлеб))	25	1,53	0,22	10,85	50,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>649</b>	<b>20,99</b>	<b>44,90</b>	<b>79,20</b>	<b>808,61</b>	<b>14,75</b>
<b>Полдник</b>								
2025	197	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко питьевое)	190	4,61	5,90	8,85	110,58	0,99
2025	93	<b>ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ</b> (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 рафинированое)	60	3,64	2,20	37,96	187,21	0,04
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,25</b>	<b>8,10</b>	<b>46,81</b>	<b>297,79</b>	<b>1,03</b>
<b>Ужин</b>								
2025	98	<b>ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (2-Й ВАРИАНТ)</b> (морковь столовая свежая)	150	1,57	0,14	10,24	45,97	2,71
2025	133	<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ</b> (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая)	48	1,76	5,30	6,17	80,36	0,26
2025	156	<b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b> (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая, филе тресковых рыб мороженое (минтай), яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированое)	80	13,31	10,55	6,87	179,49	0,79
2025	168	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны, вода питьевая)	160	0,18	0,01	6,23	26,50	0,84
2025	3	<b>БАТОН</b> (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>458</b>	<b>18,38</b>	<b>16,20</b>	<b>39,53</b>	<b>379,92</b>	<b>4,60</b>
<b>Всего</b>				<b>67,95</b>	<b>93,54</b>	<b>261,85</b>	<b>2 185,00</b>	<b>29,93</b>

повар

Хурмаев Д.Ф.