



**МЕНЮ**  
29 июля 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	50	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (рис, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	150	3,96	6,39	29,23	187,24	0,41
2025	71	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	175	2,67	3,41	14,52	101,60	0,57
2025	15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб недлительного хранения (батон))	30	1,62	9,28	10,11	129,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>8,25</b>	<b>19,08</b>	<b>53,86</b>	<b>418,17</b>	<b>0,98</b>
<b>II Завтрак</b>								
2025	118	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь столовая свежая, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	80	0,79	3,39	7,79	64,00	2,56
2025	3	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,35</b>	<b>3,59</b>	<b>17,81</b>	<b>111,60</b>	<b>2,56</b>
<b>Обед</b>								
2025	104	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (картофель продовольственный свежий, крупа перловая, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, огурцы консервированные, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая, вода бутилированная, сметана)	150	1,96	2,64	15,19	93,11	4,99
2025	102	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, молоко питьевое, масло сливочное)	110	2,06	4,58	15,50	109,45	6,63
2025	1	КОТЛЕТА (свинина замороженная, хлеб недлительного хранения (батон), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	6,98	17,65	4,37	204,02	0,00
2025	59	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	150	0,16	0,16	13,51	56,62	1,74
2025	163	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	20	1,22	0,18	8,68	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>12,38</b>	<b>25,21</b>	<b>57,25</b>	<b>503,99</b>	<b>13,36</b>
<b>Полдник</b>								
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, консервы фруктовые (повидло), масло подсолнечное рафинированное)	51	3,34	1,89	31,73	158,20	0,03
<b>Итого</b>			<b>201</b>	<b>6,98</b>	<b>6,55</b>	<b>38,71</b>	<b>245,50</b>	<b>0,81</b>
<b>Ужин</b>								
2025	83	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (морковь столовая свежая, масло сливочное)	125	1,60	4,29	10,28	83,37	2,71
2025	154	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая, филе тресковых рыб мороженое (минтай), яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированное)	61	9,32	9,57	5,25	146,92	0,49
2025	63	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	175	0,00	0,00	11,34	45,32	0,00
2025	3	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
2025	163	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	20	1,22	0,18	8,68	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>401</b>	<b>13,70</b>	<b>14,24</b>	<b>45,57</b>	<b>364,00</b>	<b>3,20</b>
<b>Всего</b>				<b>43,66</b>	<b>68,67</b>	<b>213,20</b>	<b>1 643,26</b>	<b>20,91</b>

повар \_\_\_\_\_

Фроленкова Е. В.

Утверждаю

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

## МЕНЮ

29 июля 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	51	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (рис, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	185	4,89	7,44	36,06	226,91	0,51
2025	1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	170	2,43	3,10	13,76	94,57	0,52
2025	16	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб недлительного хранения (батон))	60	3,95	8,75	25,13	193,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,27</b>	<b>19,29</b>	<b>74,95</b>	<b>514,78</b>	<b>1,03</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,26</b>	<b>3,60</b>	<b>17,19</b>	<b>109,03</b>	<b>2,40</b>
<b>Обед</b>								
2025	105	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (картофель продовольственный свежий, крупа перловая, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, огурцы консервированные, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая, вода бутилированная, сметана)	180	2,35	3,10	17,91	109,97	5,47
2025	103	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, молоко питьевое, масло сливочное)	160	2,83	5,52	21,50	144,59	9,36
2025	78	КОТЛЕТА (свинина замороженная, хлеб недлительного хранения (батон), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	70	8,43	21,61	6,12	252,41	0,00
2025	59	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	150	0,16	0,16	17,08	70,90	1,74
2025	166	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	40	2,44	0,35	17,36	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>16,21</b>	<b>30,74</b>	<b>79,97</b>	<b>659,45</b>	<b>16,57</b>
<b>Полдник</b>								
2025	80	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	200	4,85	6,21	9,31	116,40	1,04
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 сухие, вода питьевая, консервы фруктовые (повидло), масло подсолнечное рафинированное)	60	3,59	2,15	37,96	186,65	0,04
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>8,44</b>	<b>8,36</b>	<b>47,27</b>	<b>303,05</b>	<b>1,08</b>
<b>Ужин</b>								
2025	84	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (морковь столовая свежая, масло сливочное)	180	2,27	7,39	14,53	129,77	3,82
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	13,29	10,50	6,75	178,56	0,78
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	163	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	20	1,22	0,18	8,68	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>16,78</b>	<b>18,07</b>	<b>40,90</b>	<b>392,86</b>	<b>4,60</b>
<b>Всего</b>				<b>54,96</b>	<b>80,06</b>	<b>260,28</b>	<b>1 979,17</b>	<b>25,68</b>

повар  Фроленкова Е.В.