

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №30 "Аист"

Гапон О.А./

## МЕНЮ

2 июля 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                            | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                               |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2025                          | 42                  | КАША МАННАЯ С МОРКОВЬЮ<br>(крупа манная, морковь столовая свежая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное , вода питьевая) | 155   | 3,75              | 6,06       | 19,50            | 147,20                                        | 0,78                  |
| 2025                          | 31                  | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)                                                  | 175   | 4,59              | 5,48       | 15,44            | 133,03                                        | 0,86                  |
| 2025                          | 3                   | БАТОН<br>(хлеб недлительного хранения (батон))                                                                                                                                                                | 20    | 1,56              | 0,20       | 10,02            | 47,60                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 350   | 9,90              | 11,74      | 44,96            | 327,83                                        | 1,64                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2025                          | 117                 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>(морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)                                                                       | 80    | 0,93              | 0,08       | 7,24             | 31,91                                         | 1,60                  |
| 2025                          | 4                   | БАТОН<br>(хлеб недлительного хранения (батон))                                                                                                                                                                | 25    | 1,95              | 0,25       | 12,53            | 59,50                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 105   | 2,88              | 0,33       | 19,77            | 91,41                                         | 1,60                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2025                          | 147                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ<br>(молоко питьевое, вода питьевая, рис, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное , соль пищевая )                     | 150   | 3,98              | 5,67       | 14,53            | 126,40                                        | 0,73                  |
| 2025                          | 114                 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>(морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)                                                                       | 20    | 0,23              | 0,02       | 1,80             | 7,95                                          | 0,40                  |
| 2025                          | 25                  | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(свинина замороженная, картофель продовольственный свежий, лук репчатый свежий, масло сливочное , морковь столовая свежая)                                                             | 130   | 12,75             | 28,80      | 15,88            | 371,91                                        | 7,61                  |
| 2025                          | 62                  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(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                          | 167                 | ХЛЕБ<br>(хлеб недлительного хранения (хлеб))                                                                                                                                                                  | 50    | 3,05              | 0,44       | 21,70            | 101,98                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 500   | 20,01             | 34,93      | 63,59            | 646,94                                        | 8,74                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2025                          | 129                 | СОК<br>(соки фруктовые)                                                                                                                                                                                       | 167   | 0,84              | 0,17       | 16,91            | 71,98                                         | 3,35                  |
| 2025                          | 6                   | БАТОН<br>(хлеб недлительного хранения (батон))                                                                                                                                                                | 35    | 2,73              | 0,35       | 17,54            | 83,30                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 202   | 3,57              | 0,52       | 34,45            | 155,28                                        | 3,35                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2025                          | 121                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                | 70    | 1,02              | 3,27       | 6,25             | 57,37                                         | 2,80                  |
| 2025                          | 85                  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное )                                                                                                                      | 130   | 12,74             | 19,34      | 2,46             | 238,10                                        | 0,19                  |
| 2025                          | 170                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны, вода питьевая, чай черный (ферментированный))                                             | 180   | 0,17              | 0,01       | 6,97             | 29,53                                         | 0,92                  |
| 2025                          | 166                 | ХЛЕБ<br>(хлеб недлительного хранения (хлеб))                                                                                                                                                                  | 40    | 2,44              | 0,35       | 17,36            | 81,58                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 420   | 16,37             | 22,97      | 33,04            | 406,58                                        | 3,91                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                               |       | 52,73             | 70,49      | 195,81           | 1 628,04                                      | 19,24                 |

повар

И. Курманов Д.Ф.

**МЕНЮ**  
**2 июля 2025 г.**  
**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                            | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                               |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2025                          | 43                  | КАША МАННАЯ С МОРКОВЬЮ<br>(крупа манная, морковь столовая свежая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное , вода питьевая) | 180   | 6,31              | 7,20       | 33,63            | 223,74                                             | 1,03                  |
| 2025                          | 33                  | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)                                                  | 190   | 4,37              | 5,11       | 15,52            | 128,86                                             | 0,78                  |
| 2025                          | 7                   | БАТОН<br>(хлеб недлпитедбного хранения (батон))                                                                                                                                                               | 50    | 3,90              | 0,50       | 25,05            | 119,00                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 420   | 14,58             | 12,81      | 74,20            | 471,60                                             | 1,81                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2025                          | 117                 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>(морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)                                                                       | 80    | 0,93              | 0,08       | 7,12             | 31,42                                              | 1,60                  |
| 2025                          | 3                   | БАТОН<br>(хлеб недлпитедбного хранения (батон))                                                                                                                                                               | 20    | 1,56              | 0,20       | 10,02            | 47,60                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 100   | 2,49              | 0,28       | 17,14            | 79,02                                              | 1,60                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2025                          | 148                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ<br>(молоко питьевое, вода питьевая, рис, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное , соль пищевая )                     | 180   | 3,75              | 5,46       | 15,40            | 126,54                                             | 0,66                  |
| 2025                          | 116                 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>(морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)                                                                       | 50    | 0,58              | 0,05       | 4,46             | 19,71                                              | 1,00                  |
| 2025                          | 26                  | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(свинина замороженная, картофель продовольственный свежий, лук репчатый свежий, масло сливочное , морковь столовая свежая)                                                             | 180   | 16,90             | 38,48      | 20,28            | 492,70                                             | 9,69                  |
| 2025                          | 192                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)                                                   | 170   | 0,00              | 0,00       | 10,93            | 43,72                                              | 0,00                  |
| 2025                          | 166                 | ХЛЕБ<br>(хлеб недлпительного хранения (хлеб))                                                                                                                                                                 | 40    | 2,44              | 0,35       | 17,36            | 81,58                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 620   | 23,67             | 44,34      | 68,43            | 764,25                                             | 11,35                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2025                          | 193                 | СОК<br>(соки фруктовые)                                                                                                                                                                                       | 203   | 1,01              | 0,20       | 20,49            | 87,23                                              | 4,06                  |
| 2025                          | 7                   | БАТОН<br>(хлеб недлпитедбного хранения (батон))                                                                                                                                                               | 50    | 3,90              | 0,50       | 25,05            | 119,00                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 253   | 4,91              | 0,70       | 45,54            | 206,23                                             | 4,06                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2025                          | 122                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                | 80    | 1,11              | 3,57       | 6,78             | 62,35                                              | 3,04                  |
| 2025                          | 86                  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное )                                                                                   | 140   | 13,33             | 21,34      | 3,00             | 260,74                                             | 0,25                  |
| 2025                          | 170                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны, вода питьевая, чай черный (ферментированный))                                             | 180   | 0,18              | 0,01       | 7,01             | 29,75                                              | 0,93                  |
| 2025                          | 167                 | ХЛЕБ<br>(хлеб недлпительного хранения (хлеб))                                                                                                                                                                 | 50    | 3,05              | 0,44       | 21,70            | 101,98                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 450   | 17,67             | 25,36      | 38,49            | 454,82                                             | 4,22                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                               |       | 63,32             | 83,49      | 243,80           | 1 975,92                                           | 23,04                 |

повар И. Сурманов Д.Р.