

Утверждаю

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

# МЕНЮ

30 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	42	КАША МАННАЯ С МОРКОВЬЮ (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	6,05	19,50	147,12	0,78
2025	31	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	175	4,59	5,48	15,47	133,06	0,86
2025	3	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,90</b>	<b>11,73</b>	<b>44,99</b>	<b>327,78</b>	<b>1,64</b>
<b>II Завтрак</b>								
2025	117	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	80	0,93	0,08	7,21	31,82	1,60
2025	4	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	25	1,95	0,25	12,53	59,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>2,88</b>	<b>0,33</b>	<b>19,74</b>	<b>91,32</b>	<b>1,60</b>
<b>Обед</b>								
2025	147	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко питьевое, вода питьевая, рис, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, соль пищевая)	150	3,98	5,64	14,50	126,02	0,73
2025	125	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	20	0,19	1,00	0,54	12,25	0,49
2025	25	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина замороженная, картофель продовольственный свежий, лук репчатый свежий, масло сливочное, морковь столовая свежая)	130	12,74	28,76	15,87	371,44	7,61
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	167	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,05	0,44	21,70	101,98	0,00
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>19,96</b>	<b>35,84</b>	<b>62,29</b>	<b>650,39</b>	<b>8,83</b>
<b>Полдник</b>								
2025	129	СОК (соки из фруктов и (или) овощей)	168	0,84	0,17	16,95	72,15	3,36
2025	6	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	35	2,73	0,35	17,54	83,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>203</b>	<b>3,57</b>	<b>0,52</b>	<b>34,49</b>	<b>155,45</b>	<b>3,36</b>
<b>Ужин</b>								
2025	121	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное)	70	1,02	3,27	6,25	57,30	2,80
2025	85	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное)	130	12,80	19,40	2,47	238,70	0,19
2025	170	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны, вода питьевая, чай черный (ферментированный))	180	0,18	0,01	7,00	29,57	0,85
2025	166	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	40	2,44	0,35	17,36	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>16,44</b>	<b>23,03</b>	<b>33,08</b>	<b>407,15</b>	<b>3,84</b>
<b>Всего</b>				<b>52,75</b>	<b>71,45</b>	<b>194,59</b>	<b>1 632,09</b>	<b>19,27</b>

повар

Фроленкова Е.В.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

30 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	43	КАША МАННАЯ С МОРКОВЬЮ (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	7,21	33,61	223,72	1,03
2025	33	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	190	4,37	5,11	15,51	128,83	0,78
2025	7	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	50	3,90	0,50	25,05	119,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>14,58</b>	<b>12,82</b>	<b>74,17</b>	<b>471,55</b>	<b>1,81</b>
<b>II Завтрак</b>								
2025	117	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	80	0,93	0,08	7,11	31,41	1,60
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>2,49</b>	<b>0,28</b>	<b>17,13</b>	<b>79,01</b>	<b>1,60</b>
<b>Обед</b>								
2025	148	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко питьевое, вода питьевая, рис, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, соль пищевая)	180	3,75	5,47	15,42	126,67	0,66
2025	127	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,46	2,49	1,37	30,57	1,21
2025	26	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина замороженная, картофель продовольственный свежий, лук репчатый свежий, масло сливочное, морковь столовая свежая)	180	16,90	38,48	20,28	492,73	9,69
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	43,76	0,00
2025	166	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	40	2,44	0,35	17,36	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>23,55</b>	<b>46,79</b>	<b>65,37</b>	<b>775,31</b>	<b>11,56</b>
<b>Полдник</b>								
2025	193	СОК (соки из фруктов и (или) овощей)	203	1,02	0,20	20,54	87,46	4,07
2025	7	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	50	3,90	0,50	25,05	119,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>253</b>	<b>4,92</b>	<b>0,70</b>	<b>45,59</b>	<b>206,46</b>	<b>4,07</b>
<b>Ужин</b>								
2025	122	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное)	80	1,11	3,56	6,78	62,33	3,04
2025	86	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное)	140	13,29	21,31	3,00	260,34	0,25
2025	170	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны, вода питьевая, чай черный (ферментированный))	180	0,18	0,01	7,01	29,64	0,85
2025	167	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,05	0,44	21,70	101,98	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>17,63</b>	<b>25,32</b>	<b>38,49</b>	<b>454,29</b>	<b>4,14</b>
<b>Всего</b>				<b>63,17</b>	<b>85,91</b>	<b>240,75</b>	<b>1 986,62</b>	<b>23,18</b>

повар

Фроленкова Е.В.