

МЕНЮ

30 июня 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		
Завтрак								
2025	75	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (изделия макаронные, вода питьевая, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное)	154	6,33	12,25	16,62	203,78	0,13
2025	176	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	180	0,12	0,00	7,03	28,57	0,02
2025	89	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	20	1,24	1,63	14,55	78,96	0,00
Итого			354	7,69	13,88	38,20	311,31	0,15
II Завтрак								
2025	117	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло подсолнечное рафинированное)	80	0,93	1,64	7,09	45,40	1,60
2025	3	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
Итого			100	2,49	1,84	17,11	93,00	1,60
Обед								
2025	143	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ с МЯСОМ (картофель продовольственный свежий, горох шлифованный, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая, вода бутилированная, свинина замороженная)	150	8,35	16,04	14,97	236,86	4,85
2025	21	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная свежая, свинина замороженная, рис, лук репчатый свежий, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие)	120	10,86	21,85	16,00	305,21	17,77
2025	136	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана, мука пшеничная, вода питьевая)	10	0,23	0,46	1,26	11,38	0,00
2025	128	СОК (соки фруктовые)	150	0,73	0,15	14,71	62,59	1,20
2025	166	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	40	2,44	0,35	17,36	81,58	0,00
Итого			470	22,61	38,85	64,30	697,62	23,82
Полдник								
2025	54	КЕФИР (кефир)	181	5,10	5,63	7,04	93,25	0,51
2025	5	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,34	0,30	15,03	71,40	0,00
Итого			211	7,44	5,93	22,07	164,65	0,51
Ужин								
2025	29	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа манная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированное, сметана)	151	19,05	15,64	26,73	338,12	0,23
2025	139	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	50	0,07	0,06	7,96	32,76	0,60
2025	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	180	4,37	5,59	8,38	104,76	0,94
2025	3	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
Итого			401	25,05	21,49	53,09	523,24	1,77
Всего				65,28	81,99	194,77	1 789,82	27,85

повар

И. Курмаков Д.Ф.

Утверждаю

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



МЕНЮ
30 июня 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2025	76	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (изделия макаронные, вода питьевая, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное)	170	6,96	10,80	28,06	239,25	0,15
2025	177	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	200	0,13	0,00	7,82	31,77	0,03
2025	91	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	36	2,23	2,93	26,19	142,12	0,00
Итого			406	9,32	13,73	62,07	413,14	0,18
II Завтрак								
2025	117	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	80	0,93	0,08	7,12	31,42	1,60
2025	3	БАТОН (хлеб недлительного 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	144	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и мясом (картофель продовольственный свежий, горох шлифованный, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая, вода бутилированная, говядина замороженная)	200	5,44	4,68	21,29	148,49	5,80
2025	22	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокачанная свежая, свинина замороженная, рис, лук репчатый свежий, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие)	170	13,19	26,75	25,25	394,57	19,74
2025	135	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана, мука пшеничная, вода питьевая)	20	0,27	0,77	1,21	14,90	0,01
2025	131	СОК (соки фруктовые)	180	0,87	0,17	17,64	75,13	1,44
06.09, 2025	167	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,05	0,44	21,70	101,98	0,00
Итого			620	22,82	32,81	87,09	735,07	26,99
Полдник								
2025	188	КЕФИР (кефир)	213	6,00	6,63	8,27	109,69	0,60
06.09, 2025	7	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	50	3,90	0,50	25,05	119,00	0,00
Итого			263	9,90	7,13	33,32	228,69	0,60
Ужин								
2025	30	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа манная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированное, сметана, мука пшеничная)	159	23,89	18,75	26,29	388,82	0,31
2025	140	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	60	0,08	0,07	13,56	55,28	0,66
2025	80	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	200	4,85	6,21	9,31	116,40	1,04
06.09, 2025	5	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,34	0,30	15,03	71,40	0,00
Итого			449	31,16	25,33	64,19	631,90	2,01
Всего				75,69	79,28	263,81	2 087,82	31,38

повар

В. В. Курасов