

МЕНЮ
3 июля 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2025	94	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) с молочным соусом (молоко питьевое, масло сливочное , мука пшеничная , вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, творог , крупа манная, яйца куриные в скорлупе свежие, ягоды сушеные , сметана)	172	16,53	17,61	28,55	351,71	0,35
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	3	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
Итого			372	18,21	17,81	45,60	427,88	0,37
II Завтрак								
2025	182	ЯБЛОКО (яблоки)	105	0,42	0,42	10,71	49,36	10,50
Итого			105	0,42	0,42	10,71	49,36	10,50
Обед								
2025	180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ со сметаной (капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, соль пищевая , масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана)	150	1,40	3,09	9,28	73,05	11,35
2025	114	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	20	0,23	0,02	1,81	7,99	0,40
2025	99	БЕФСТРОГАНОВ (свинина замороженная, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная , сметана, морковь столовая свежая)	50	7,95	21,13	3,35	240,18	0,63
2025	190	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное)	110	2,70	4,52	19,62	128,52	8,96
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	13,53	56,70	1,74
2025	163	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	20	1,22	0,18	8,68	40,79	0,00
Итого			500	13,66	29,10	56,27	547,23	23,08
Полдник								
2025	109	РЯЖЕНКА (ряженка)	174	4,88	6,73	7,07	90,90	0,56
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, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	52	3,54	2,08	31,74	160,74	0,03
Итого			226	8,42	8,81	38,81	251,64	0,59
Ужин								
2025	153	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (субпродукты пищевые говяжьи замороженные, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная , молоко питьевое, лук репчатый свежий, масло сливочное , яйца куриные в скорлупе свежие)	70	16,35	7,85	5,32	180,10	11,99
2025	19	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель продовольственный свежий, свекла столовая свежая, морковь столовая свежая, огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	150	2,04	5,51	14,32	113,77	6,65
2025	173	ЧАЙ С ПОВИДЛОМ (чай черны́й (ферментированный), вода питьевая, повидло)	170/9	0,16	0,00	6,01	24,66	0,04
2025	164	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	30	1,83	0,26	13,02	61,19	0,00
Итого			429	20,38	13,62	38,67	379,72	18,68
Всего				61,09	69,76	190,06	1 655,83	53,22

повар *С. Курочкин Д.Р.*

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Детский сад №30 "Аист"

/Гапон О.А./

МЕНЮ

3 июля 2025 г.
Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2025	95	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) с молочным соусом (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, творог, крупа манная, яйца куриные в скорлупе свежие, ягоды сушеные, сметана)	192	22,68	21,00	37,81	448,50	0,64
2025	177	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,78	31,55	0,02
2025	5	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,34	0,30	15,03	71,40	0,00
Итого			422	25,13	21,30	60,62	551,45	0,66
II Завтрак								
2025	202	ЯБЛОКО (яблоки)	113	0,45	0,45	11,58	53,35	11,35
Итого			113	0,45	0,45	11,58	53,35	11,35
Обед								
2025	181	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ со сметаной (капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, соль пищевая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана)	180	1,52	3,52	9,85	80,17	12,68
2025	116	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	40	0,47	0,04	3,61	15,92	0,80
2025	108	БЕФСТРОГАНОВ (свинина замороженная, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная, сметана, морковь столовая свежая)	80	9,89	26,62	4,46	303,52	0,84
2025	101	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное)	150	3,38	5,12	23,97	153,81	10,88
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	17,07	70,87	1,74
2025	194	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	25	1,53	0,22	10,85	50,99	0,00
Итого			625	16,95	35,68	69,81	675,28	26,94
Полдник								
2025	110	РЯЖЕНКА (ряженка)	194	5,46	7,53	7,91	101,62	0,62
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 сушеные, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	60	3,59	2,15	37,95	186,47	0,04
Итого			254	9,05	9,68	45,86	288,09	0,66
Ужин								
2025	152	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (субпродукты пищевые говяжьи замороженные, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная, молоко питьевое, лук репчатый свежий, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие)	110	23,58	10,82	8,23	257,73	17,42
2025	20	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель продовольственный свежий, свекла столовая свежая, морковь столовая свежая, огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	170	2,05	5,52	14,46	114,53	7,44
2025	174	ЧАЙ С ПОВИДЛОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, повидло)	180	0,17	0,00	11,72	47,58	0,06
2025	3	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
Итого			480	27,36	16,54	44,43	467,44	24,92
Всего				78,94	83,65	232,30	2 035,61	64,53

повар