Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №30 "Аист"

/Гапон О.А./

МЕНЮ

4 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		
Завтрак								
2025	52	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	150	4,41	7,21	19,64	160,90	0,58
2025	159	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	15	3,20	4,07	0,00	52,38	0,04
2025	185	СОК (соки из фруктов и (или) овощей)	158	0,79	0,16	16,01	68,16	3,17
2025	4	БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон))	30	2,35	0,30	15,10	71,74	0,00
Итого			**353**	**10,75**	**11,74**	**50,75**	**353,18**	**3,79**
II Завтрак								
2025	118	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь столовая свежая, яблоки, масло подсолнечное рафинированое)	80	0,79	3,39	7,79	64,02	2,56
2025	3	БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон))	24	1,89	0,24	12,16	57,76	0,00
Итого			**104**	**2,68**	**3,63**	**19,95**	**121,78**	**2,56**
Обед								
2025	186	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ на курином бульоне со сметаной (свекла столовая свежая, капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая, соль пищевая , сметана, мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное)	150	12,04	13,69	8,74	216,24	8,34
2025	157	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко питьевое, масло сливочное , мука пшеничная , вода питьевая, мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное, яйца куриные в скорлупе свежие)	62	11,86	16,79	6,14	230,95	0,57
2025	34	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная свежая, масло подсолнечное рафинированое, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, томатная паста, мука пшеничная , сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	110	1,79	2,88	11,08	81,11	23,08
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	164	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	37	2,24	0,32	15,90	74,74	0,00
Итого			**509**	**27,93**	**33,68**	**51,54**	**641,74**	**31,99**
Полдник								
2025	56	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (соки из фруктов и (или) овощей, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	100	0,17	0,03	15,81	64,09	0,28
2025	182	ЯБЛОКО (яблоки)	105	0,42	0,42	10,71	49,34	10,50
Итого			**205**	**0,59**	**0,45**	**26,52**	**113,43**	**10,78**
Ужин								
2025	114	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	20	0,23	0,02	1,78	7,89	0,40
2025	69	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (филе тресковых рыб мороженое (минтай), морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, хлеб недлитедбного хранения (батон), яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное)	60	9,58	3,64	3,98	88,97	0,86
2025	100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное)	120	2,78	4,87	19,90	133,07	9,05
2025	61	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	180	0,19	0,19	16,03	67,01	1,98
2025	3	БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
Итого			**400**	**14,34**	**8,92**	**51,71**	**344,54**	**12,29**
Всего				**56,29**	**58,42**	**200,47**	**1 574,67**	**61,41**

повар Журавлева О.Ф

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 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		
Завтрак								
2025	53	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	180	6,16	6,74	33,04	215,02	0,60
2025	161	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	24	5,12	6,52	0,00	83,81	0,07
2025	174	ЧАЙ С ПОВИДЛОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, консервы фруктовые- повидло)	180	0,20	0,00	11,79	47,99	0,07
2025	3	БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон))	24	1,88	0,24	12,07	57,36	0,00
Итого			408	13,36	13,50	56,90	404,18	0,74
II Завтрак								
2025	118	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь столовая свежая, яблоки, масло подсолнечное рафинированое)	80	0,70	3,40	7,17	61,42	2,40
2025	3	БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон))	24	1,89	0,24	12,16	57,76	0,00
Итого			104	2,59	3,64	19,33	119,18	2,40
Обед								
2025	195	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ на курином бульоне со сметаной (свекла столовая свежая, капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая, соль пищевая , сметана, мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное)	200	13,19	15,55	7,51	233,51	4,98
2025	158	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко питьевое, масло сливочное , мука пшеничная , вода питьевая, мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное, яйца куриные в скорлупе свежие)	83	14,31	23,69	9,13	315,81	0,73
2025	35	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная свежая, масло подсолнечное рафинированое, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, мука пшеничная , сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	150	2,18	6,02	12,46	117,91	31,20
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	167	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	61	3,73	0,54	26,51	124,62	0,00
Итого			664	33,41	45,80	66,55	835,59	36,91
Полдник								
2025	57	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (соки из фруктов и (или) овощей, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	150	0,31	0,06	24,84	100,92	0,49
2025	182	ЯБЛОКО (яблоки)	105	0,42	0,42	10,71	49,35	10,50
Итого			255	0,73	0,48	35,55	150,27	10,99
Ужин								
2025	116	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (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	70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (филе тресковых рыб мороженое (минтай), морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, хлеб недлитедбного хранения (батон), яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное)	70	10,46	3,83	4,64	97,05	0,99
2025	101	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное)	150	3,39	6,07	23,98	162,42	10,88
2025	61	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	180	0,19	0,19	17,76	74,00	1,98
2025	5	БАТОН (хлеб недлитедбного хранения (батон))	30	2,34	0,30	15,03	71,40	0,00
Итого			450	16,61	10,41	63,21	412,82	14,25
Всего				66,70	73,83	241,54	1 922,04	65,29

повар _____ Журочакова Д. Р.