



# МЕНЮ

4 июня 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              | 6.04       | 19.50            | 147.01                                        | 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       | 15.48            | 133.09                                        | 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              | 11.72      | 45.00            | 327.70                                        | 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       | 7.20             | 31.75                                         | 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       | 19.73            | 91.25                                         | 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              | 5.64       | 14.49            | 125.97                                        | 0.73                  |
| 2025                          | 125                 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ<br>(огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                       | 20    | 0.19              | 1.00       | 0.54             | 12.24                                         | 0.49                  |
| 2025                          | 25                  | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(свинина замороженная, картофель продовольственный свежий, лук репчатый свежий, масло сливочное, морковь столовая свежая)                                                             | 130   | 12.74             | 28.76      | 15.87            | 371.50                                        | 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 длительного хранения (хлеб))                                                                                                                                                                   | 50    | 3.05              | 0.44       | 21.70            | 101.98                                        | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                              | 500   | 19.96             | 35.84      | 62.28            | 650.39                                        | 8.83                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2025                          | 129                 | СОК<br>(соки фруктовые)                                                                                                                                                                                      | 168   | 0.84              | 0.17       | 16.96            | 72.19                                         | 3.36                  |
| 2025                          | 6                   | БАТОН<br>(хлеб недлительного хранения (батон))                                                                                                                                                               | 35    | 2.73              | 0.35       | 17.54            | 83.30                                         | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                              | 203   | 3.57              | 0.52       | 34.50            | 155.49                                        | 3.36                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2025                          | 121                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                               | 70    | 1.02              | 3.28       | 6.25             | 57.38                                         | 2.80                  |
| 2025                          | 85                  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное)                                                                                                                      | 131   | 12.86             | 19.47      | 2.48             | 239.61                                        | 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   | 0.18              | 0.01       | 7.01             | 29.63                                         | 0.88                  |
| 2025                          | 166                 | ХЛЕБ<br>(хлеб длительного хранения (хлеб))                                                                                                                                                                   | 40    | 2.44              | 0.35       | 17.36            | 81.58                                         | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                              | 421   | 16.50             | 23.11      | 33.10            | 408.20                                        | 3.87                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                              |       | 52.81             | 71.52      | 194.61           | 1 633.03                                      | 19.30                 |

повар \_\_\_\_\_ Хурмакаев Д.Ф.

МБДОУ "Детский сад №30 "Аист"

/Гапон О.А./

**4 июня 2025 г.**

**Сад 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                          | 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              | 7.21       | 33.62            | 223.75                                        | 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 недлительного хранения (батон))                                                                                                                                                                | 50    | 3.90              | 0.50       | 25.05            | 119.00                                        | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 420   | 14.58             | 12.82      | 74.19            | 471.61                                        | 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 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                          | 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              | 5.47       | 15.41            | 126.60                                        | 0.66                  |
| 2025                          | 127                 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ<br>(огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированое)                                                                                         | 50    | 0.46              | 2.49       | 1.37             | 30.57                                         | 1.21                  |
| 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            | 492.76                                        | 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       | 10.94            | 43.74                                         | 0.00                  |
| 2025                          | 166                 | ХЛЕБ<br>(хлеб длительного хранения (хлеб))                                                                                                                                                                    | 40    | 2.44              | 0.35       | 17.36            | 81.58                                         | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 620   | 23.55             | 46.79      | 65.36            | 775.25                                        | 11.56                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2025                          | 193                 | СОК<br>(соки фруктовые)                                                                                                                                                                                       | 203   | 1.02              | 0.20       | 20.55            | 87.50                                         | 4.07                  |
| 2025                          | 7                   | БАТОН<br>(хлеб недлительного хранения (батон))                                                                                                                                                                | 50    | 3.90              | 0.50       | 25.05            | 119.00                                        | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 253   | 4.92              | 0.70       | 45.60            | 206.50                                        | 4.07                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2025                          | 122                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированое)                                                                                                                                 | 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 рафинированое, масло сливочное )                                                                                    | 140   | 13.26             | 21.28      | 3.00             | 259.89                                        | 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       | 7.02             | 29.70                                         | 0.89                  |
| 2025                          | 167                 | ХЛЕБ<br>(хлеб длительного хранения (хлеб))                                                                                                                                                                    | 50    | 3.05              | 0.44       | 21.70            | 101.98                                        | 0.00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 450   | 17.60             | 25.30      | 38.50            | 453.92                                        | 4.18                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                               |       | 63.14             | 85.89      | 240.79           | 1 986.30                                      | 23.22                 |

повар Хурмакаев Д.Ф.