

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №30 "Аист"

Гапон О.А./

МЕНЮ

9 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	48	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	160	4.90	7.49	23.34	181.45	0.52
2025	130	СОК (соки фруктовые)	168	0.81	0.16	16.50	70.25	1.35
2025	17	ВАФЛИ (вафли)	20	0.38	0.62	15.60	70.80	0.00
Итого			348	6.09	8.27	55.44	322.50	1.87
II Завтрак								
2025	182	ЯБЛОКО (яблоки)	105	0.42	0.42	10.71	49.35	10.50
Итого			105	0.42	0.42	10.71	49.35	10.50
Обед								
2025	145	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, вода питьевая, соль пищевая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	150	2.30	3.44	13.97	95.81	3.08
2025	81	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (свинина замороженная, морковь столовая свежая, картофель продовольственный свежий, мука пшеничная, лук репчатый свежий, масло сливочное, вода питьевая)	120	12.67	28.25	13.42	357.42	5.37
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	13.52	56.67	1.74
2025	164	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	30	1.83	0.26	13.02	61.19	0.00
Итого			450	16.96	32.11	53.93	571.09	10.19
Полдник								
2025	54	КЕФИР (кефир)	178	5.01	5.52	6.90	91.40	0.50
2025	5	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2.34	0.30	15.03	71.40	0.00
Итого			208	7.35	5.82	21.93	162.80	0.50
Ужин								
2025	123	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла столовая свежая, сыры полутвердые, масло подсолнечное рафинированное)	55	2.19	4.63	4.40	68.52	2.00
2025	87	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ (картофель продовольственный свежий, яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное)	129	9.45	13.65	13.52	215.27	5.92
2025	187	ЧАЙ С ПОВИДЛОМ (чай черный (ферментированный), повидло, вода питьевая)	180	0.18	0.00	6.04	24.82	0.05
2025	6	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	35	2.73	0.35	17.54	83.30	0.00
Итого			399	14.55	18.63	41.50	391.91	7.97
Всего				45.37	65.25	183.51	1 497.65	31.03

повар _____ Хурмакаев Д.Ф.

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №30 "Аист"

Гапон О.А./

МЕНЮ

9 июня 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	49	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	200	7.35	7.92	40.09	261.45	0.55
2025	131	СОК (соки фруктовые)	178	0.86	0.17	17.47	74.37	1.43
2025	18	ВАФЛИ (вафли)	25	0.48	0.78	19.50	88.50	0.00
Итого			403	8.69	8.87	77.06	424.32	1.98
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	146	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, вода питьевая, соль пищевая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	180	2.30	3.80	15.10	103.39	3.31
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	15.90	0.80
2025	82	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (свинина замороженная, морковь столовая свежая, картофель продовольственный свежий, мука пшеничная, лук репчатый свежий, масло сливочное, вода питьевая)	180	16.95	38.06	18.60	483.04	7.34
2025	60	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	160	0.18	0.18	17.94	74.50	1.85
2025	166	ХЛЕБ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	40	2.44	0.35	17.36	81.58	0.00
Итого			600	22.34	42.43	72.61	758.41	13.30
Полдник								
2025	55	КЕФИР (кефир)	188	5.30	5.84	7.30	96.77	0.53
2025	196	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	70	5.46	0.70	35.07	166.60	0.00
Итого			258	10.76	6.54	42.37	263.37	0.53
Ужин								
2025	124	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла столовая свежая, сыры полутвердые, масло подсолнечное рафинированное)	85	3.46	7.33	6.81	107.85	3.08
2025	88	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ (картофель продовольственный свежий, яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное)	170	11.34	25.10	12.52	322.13	5.08
2025	174	ЧАЙ С ПОВИДЛОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, повидло)	180	0.21	0.00	11.79	48.00	0.07
06.09, 2025	5	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2.34	0.30	15.03	71.40	0.00
Итого			465	17.35	32.73	46.15	549.38	8.23
Всего				59.59	91.02	249.77	2 048.83	35.39

повар _____

Хурмакаев Д.Ф.