



# **МЕНЮ** 30 июня 2025 г. Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                    | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тичес-<br>кая цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                       |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                 |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                 |                       |
| 2008                          | 227                 | СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ<br>(творог 5,0% жирности, сметана 10% жирности, яйца куриные (с/п), сахар пастер, крупка манная, молоко пастер, 2,3% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)  | 120   | 19,30             | 13,47      | 19,09            | 283,36                                          | 0,29                  |
| 2012                          | 351                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)<br>(молоко пастер, 2,3% жирности, масло сливочное-несоленное, яйца куриные (с/п), вода питьевая, сахар пастер, соль йодированная)                                             | 50    | 0,96              | 2,47       | 6,62             | 52,73                                           | 0,13                  |
|                               | ТЮШО<br>43          | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(сметана-пастер, сахар пастер, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                        | 200   | 4,08              | 3,38       | 14,71            | 106,75                                          | 0,64                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сливочное-несоленное, хлеб пшеничный-форкашей мука (вып.сорт))                                                                                                           | 30    | 1,94              | 4,29       | 12,59            | 96,61                                           | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                       | 400   | 26,28             | 23,61      | 53,01            | 539,45                                          | 1,06                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                 |                       |
| 2008                          | 423                 | ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ ( ЯБЛОКО )<br>(яблоко)                                                                                                                                                           | 100   | 0,39              | 0,39       | 9,51             | 45,58                                           | 4,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                       | 100   | 0,39              | 0,39       | 9,51             | 45,58                                           | 4,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                 |                       |
| 2008                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ<br>(помидоры, огурцы, петрушка, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), соль йодированная)                                            | 50    | 0,50              | 2,62       | 1,81             | 33,41                                           | 9,75                  |
| 2012                          | 80                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ГОВЯДИНОЙ<br>(картофель, крупка перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная)                     | 180   | 5,50              | 5,16       | 14,27            | 125,57                                          | 4,75                  |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ<br>(макаронные изделия (вып.сорт, вода питьевая, масло сливочное-несоленное, соль йодированная)                                                                  | 130   | 4,23              | 3,05       | 27,00            | 152,45                                          | 0,00                  |
| 2012                          | 254                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ<br>(молоко пастер, 2,3% жирности, масло сливочное-несоленное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, рыба (филе) порционный с кожей, яйца куриные (с/п))   | 70    | 17,00             | 13,04      | 5,81             | 208,60                                          | 0,42                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(курага, сахар пастер, вода питьевая)                                                                                                                                             | 180   | 0,76              | 0,05       | 17,10            | 72,46                                           | 0,24                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(соль рафинированный обог. микроулучшенный)                                                                                                                                            | 25    | 1,70              | 0,20       | 10,60            | 51,00                                           | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                       | 635   | 29,69             | 24,12      | 76,59            | 643,49                                          | 15,16                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                 |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ<br>(огурцы, петрушка, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                                   | 60    | 0,46              | 2,60       | 1,44             | 30,89                                           | 5,75                  |
| 2012                          | 344                 | РАГУ ОВОЩНОЕ<br>(сметана 10% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, перец желтый сладкий, капуста белокочанная, масло сливочное-несоленное) | 130   | 2,45              | 4,80       | 13,04            | 111,81                                          | 20,93                 |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ<br>(яйца куриные (с/п))                                                                                                                                                                  | 40    | 4,90              | 4,50       | 0,30             | 60,90                                           | 0,00                  |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ ( РЯЖЕНКА )<br>(ряженка 2,3% жирности)                                                                                                                           | 180   | 5,40              | 1,80       | 7,56             | 72,00                                           | 0,90                  |
| 2008                          |                     | кондитерское изделие в АССОРТИМЕНТЕ ( ЗЕФИР )<br>(лифев)                                                                                                                                              | 35    | 0,28              | 0,04       | 27,93            | 114,10                                          | 0,00                  |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(соль пшеница-форкашей мука высшего сорта)                                                                                                                                          | 55    | 4,20              | 0,34       | 27,60            | 130,25                                          | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(соль рафинированный обог. микроулучшенный)                                                                                                                                            | 25    | 1,70              | 0,20       | 10,60            | 51,00                                           | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                       | 525   | 19,39             | 14,28      | 80,47            | 570,95                                          | 27,58                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                       |       | 75,75             | 62,40      | 227,58           | 1 799,47                                        | 47,80                 |



# **МЕНЮ** 30 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                       |     |                                                                                                                                                                                                                               |                     |                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 227 | СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ<br>(сметана 15% жирности, сметана 10% жирности, яйца куриные (яй.), сахар песок, мука пшеница, молоко пастер., 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                           |                     |                    | 115   | 16,90             | 12,21      | 18,07            | 257,58                                        | 0,26                  |
| 2012                          | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)<br>(молоко пастер., 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)                                                   |                     |                    | 30    | 0,60              | 1,59       | 4,16             | 33,28                                         | 0,08                  |
|                               |     | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер., 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                 |                     |                    | 180   | 3,80              | 3,20       | 15,60            | 107,00                                        | 0,50                  |
| 2008                          | 1   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеницы ферментной муки высшего сорта)                                                                                                                        |                     |                    | 25    | 1,56              | 4,25       | 10,08            | 84,76                                         | 0,00                  |
| Итого                         |     |                                                                                                                                                                                                                               |                     |                    | 350   | 22,86             | 21,25      | 47,91            | 482,62                                        | 0,94                  |
| II Завтрак                    |     |                                                                                                                                                                                                                               |                     |                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 423 | ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ ( ЯБЛОКО )<br>(яблоко)                                                                                                                                                                                   |                     |                    | 100   | 0,39              | 0,39       | 9,52             | 45,64                                         | 4,00                  |
| Итого                         |     |                                                                                                                                                                                                                               |                     |                    | 100   | 0,39              | 0,39       | 9,52             | 45,64                                         | 4,00                  |
| Обед                          |     |                                                                                                                                                                                                                               |                     |                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 23  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ<br>(помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), соль йодированная)                                                                |                     |                    | 40    | 0,42              | 2,06       | 1,45             | 26,56                                         | 7,94                  |
| 2008                          | 98  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ГОВЯДИНОЙ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, пассадина 1 категории, соль йодированная)                                                      |                     |                    | 150   | 4,44              | 4,19       | 11,90            | 103,24                                        | 3,97                  |
| 2012                          | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ<br>(макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                              |                     |                    | 110   | 2,85              | 2,31       | 16,95            | 99,29                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 254 | ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ<br>(молоко пастер., 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, рыба лососевая порезанная с кожей, яйца куриные (яй.))               |                     |                    | 50    | 12,23             | 8,40       | 3,00             | 136,29                                        | 0,28                  |
| 2012                          | 376 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(курага абрикосы без косточек (курага), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                       |                     |                    | 150   | 0,66              | 0,04       | 14,17            | 60,22                                         | 0,21                  |
|                               |     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обж. микроуветриваемый)                                                                                                                                                                  |                     |                    | 20    | 1,33              | 0,16       | 8,53             | 41,33                                         | 0,00                  |
| Итого                         |     |                                                                                                                                                                                                                               |                     |                    | 520   | 21,73             | 17,16      | 56,00            | 466,93                                        | 12,40                 |
| Уплотненный полдник           |     |                                                                                                                                                                                                                               |                     |                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          |     | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ<br>(огурцы свежие, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                                                              |                     |                    | 40    | 0,30              | 1,79       | 0,95             | 21,04                                         | 3,79                  |
| 2012                          | 344 | РАГУ ОВОЩНОЕ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное несоленое, капуста белокочанная, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная) |                     |                    | 120   | 2,27              | 4,27       | 12,01            | 101,67                                        | 19,28                 |
| 2008                          | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ<br>(яйца куриные (яй.))                                                                                                                                                                                          |                     |                    | 40    | 5,10              | 4,60       | 0,30             | 63,00                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 435 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ ( РЯЖЕНКА )<br>(ряженка 2,5% жирности)                                                                                                                                                   |                     |                    | 160   | 4,80              | 1,60       | 6,72             | 64,00                                         | 0,80                  |
| 2008                          |     | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ ( ЗЕФИР )<br>(зефир)                                                                                                                                                                      |                     |                    | 25    | 0,20              | 0,03       | 19,95            | 81,50                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 73  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеницы ферментной муки высшего сорта)                                                                                                                                                                |                     |                    | 40    | 3,05              | 0,25       | 20,07            | 94,73                                         | 0,00                  |
|                               |     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обж. микроуветриваемый)                                                                                                                                                                  |                     |                    | 20    | 1,36              | 0,16       | 8,48             | 40,80                                         | 0,00                  |
| Итого                         |     |                                                                                                                                                                                                                               |                     |                    | 445   | 17,08             | 12,70      | 68,48            | 466,74                                        | 23,87                 |
| Всего                         |     |                                                                                                                                                                                                                               |                     |                    |       | 62,06             | 51,50      | 181,91           | 1 461,93                                      | 41,21                 |