

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка»

/Бушуева Т.В.

Приказ от 10.01.2022г. №29

10 сентября 2024 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 10 сентября 2024года

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Длительность пребывания воспитанников в саду :12 часов

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>							
227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог, соль йодир., сметана, молоко питьевое, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, сахар)	100	14,6	9,8	15,7	214,9	
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко питьевое, мука пшеничная, сахар, вода питьевая)	50	0,9	2,4	5,7	48,9	
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, батон нарезной)	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	
397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	180	5	4,1	14,9	114,7	
Итого		355	22	21	46,6	468,3	
<b>II Завтрак</b>							
	НЕКТАРИН (нектарин)	100	1,1	0,3	8,8	42,3	
Итого		100	1,1	0,3	8,8	42,3	
<b>Обед</b>							
55	ИКРА ОВОЩНАЯ (свекла, морковь столовая, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	1,9	3,4	33,8	
98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, крупа гречневая)	150	1,9	2,8	11,3	77,7	
286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (говядина 1Ка., вода питьевая, хлеб пшеничный, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, мука пшеничная, соль пищевая)	60	8,1	6,8	7,6	123,7	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сливочное, вода питьевая)	110	2,1	2,8	17,4	103,9	
380	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов, крахмал, сахар, вода питьевая)	150	0	0	10,4	41,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого		545	15	14,6	64,9	451,9	
<b>Уплотненный полдник</b>							
213	ЯИЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ (яйца куриные)	40	5	4,6	0,3	61,9	
351	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная)	120	2,6	7,6	12,7	129,4	
435	КЕФИР (кефир 2,5 %)	200	6	0,2	7,9	61,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10,1	47,8	
Итого		380	15,1	12,5	31	300,7	
Всего			53,2	48,4	151,3	1263,2	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка»

/Бушуева Т.В.

Приказ от 10.01.2022г. №29

10 сентября 2024 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 10 сентября 2024года

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Длительность пребывания воспитанников в саду :12 часов

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог, соль йодир., сметана, молоко питьевое, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, сахар)	120	17,8	11,3	18,4	252,2	
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко питьевое, мука пшеничная, сахар, вода питьевая)	50	0,9	2,4	5,7	48,9	
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, батон нарезной)	30/5	2,3	5	15,4	116	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (говядина 1Ка., лук репчатый, морковь, вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (рис, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	130	2,4	4,3	25,8	151,2	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ (аллергики) (батон нарезной)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	200	5,6	4,7	17,8	134,5	
Итого		405	26,6	23,4	57,3	551,6	
<b>II Завтрак</b>							
	НЕКТАРИН (нектарин)	100	1,1	0,3	8,8	42,3	
Итого		100	1,1	0,3	8,8	42,3	
<b>Обед</b>							
55	ИКРА ОВОЩНАЯ (свекла, морковь столовая, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,9	2,9	4,8	50,5	
98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, крупа гречневая)	180	2,2	3,3	13,6	93,3	
286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (говядина 1Ка., вода питьевая, хлеб пшеничный, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, мука пшеничная, соль пищевая)	70	9,5	8	8,8	143,9	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сливочное, вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
380	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов, крахмал, сахар, вода питьевая)	180	0	0	13,9	55,2	
ТТК	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (аллергики) (говядина 1Ка., вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль пищевая йодированная)	60	8,6	8,3	1	112,4	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
Итого		660	17,9	18,3	79,7	555,6	
<b>Уплотненный полдник</b>							
213	ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ (яйца куриные)	40	5	4,6	0,3	61,9	
351	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная)	150	3,3	9,6	15,8	161,9	
435	КЕФИР (кефир 2,5 %)	210	6,26	0,21	8,34	64,63	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики) (говядина 1Ка., лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35	2,7	0,2	17,8	84,1	
Итого		435	17,26	14,61	42,24	372,53	
Всего			62,86	56,61	188,04	1522,03	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка»

/Бушуева Т.В.

Приказ от 10.01.2022г. №29

10 сентября 2024 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 10 сентября 2024 года

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Длительность пребывания воспитанников в саду :12 часов

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, сахар, сметана, молоко питьевое, соль йодир.)	100	14,6	9,8	15,7	214,9	
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко питьевое, мука пшеничная, сахар, вода питьевая)	50	0,9	2,4	5,7	48,9	
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, батон нарезной)	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	180	4,6	3,7	16	113,9	
Итого		355	21,6	20,6	47,7	467,5	
<b>II Завтрак</b>							
	ГРУША (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого		100	0,4	0,3	10,3	47	
<b>Обед</b>							
55	ИКРА ОВОЩНАЯ (свекла, лук репчатый, морковь столовая, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	1,9	3,4	33,8	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, крупа гречневая)	150	1,9	2,8	11,3	77,7	
286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (говядина 1Кл., вода питьевая, хлеб пшеничный, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, мука пшеничная, соль пищевая)	60	8,1	6,8	7,6	123,7	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сливочное, вода питьевая)	110	2,1	2,8	17,4	103,9	
380	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов, крахмал, сахар, вода питьевая)	150	0	0	10,4	41,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого		545	15	14,6	64,9	451,9	
<b>Уплотненный полдник</b>							
213	ЯИЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ (яйца куриные)	40	5	4,6	0,3	61,9	
351	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная)	120	2,6	7,6	12,7	129,4	
435	КЕФИР (кефир 2,5 %)	180	5,4	0,2	7,2	55,5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10,1	47,8	
Итого		360	14,5	12,5	30,3	294,6	
Всего			51,5	48	153,2	1261	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка»

/Бушуева Т.В.

Приказ от 10.01.2022г. №29

10 сентября 2024 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 10 сентября 2024 года

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Длительность пребывания воспитанников в саду :12 часов

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>							
227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, сахар, сметана, молоко питьевое, соль йодир.)	120	17,8	11,3	18,4	252,2	
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко питьевое, мука пшеничная, сахар, вода питьевая)	50	0,9	2,4	5,7	48,9	
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, батон нарезной)	25/5	1,9	4,8	12,9	102,9	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (рис, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	130	2,4	4,3	25,8	151,2	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	200	5,2	4,2	19,1	133,6	
Итого		400	25,8	22,7	56,1	537,6	
<b>II Завтрак</b>							
	ГРУША (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого		100	0,4	0,3	10,3	47	
<b>Обед</b>							
55	ИКРА ОВОЩНАЯ (свекла, лук репчатый, морковь, толовая, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,9	2,9	4,8	50,5	
98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, крупа гречневая)	180	2,2	3,3	13,6	93,3	
286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (говядина 1Ка, вода питьевая, хлеб пшеничный, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, мука пшеничная, соль пищевая)	70	9,5	8	8,8	143,9	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сливочное, вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
380	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов, крахмал, сахар, вода питьевая)	180	0	0	13,9	55,2	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
Итого		680	17,9	18,3	79,7	555,6	
<b>Уплотненный полдник</b>							
213	ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ (яйца куриные)	40	5	4,6	0,3	61,9	
351	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная)	150	3,3	9,6	15,8	161,9	
435	КЕФИР (кефир 2,5 %)	200	5	0,2	7,9	61,6	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики) (говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный, формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
Итого		420	16,6	14,6	39,3	357,4	
Всего			30,7	55,9	185,4	1497,6	