

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка»

Бушуева Т.В.

Приказ от 10.01.2022г. №29

13 сентября 2024 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 13 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		
Завтрак							
189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ (хлопья овсяные, молоко питьевое, сахар, вода питьевая, масло сливочное)	150	5,5	6,5	17,8	151,3	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, батон нарезной)	20/10	3,8	3,6	10,3	88,8	
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай, молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	180	4,4	3,7	16,9	118,5	
Итого		360	13,7	13,8	45	359	
II Завтрак							
435	КЕФИР (кефир 3,2 %)	150	4,41	0,15	5,88	45,59	
Итого		150	4,41	0,15	5,88	45,59	
Обед							
	ТОМАТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БЕЗ УКСУСА (томаты консервированные без уксуса)	40	0	0	1,2	19,5	
76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана, вода питьевая, соль йодированная)	150/10	1,8	4	10,6	89,7	
266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, рис, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	160	11,8	12,5	32,6	291,3	
372	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ягоды замор. (брусника), сахар, вода питьевая)	150	0,1	0,1	10,8	44,9	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого		545	16	16,9	70	516,8	
Уплотненный полдник							
238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог, крупа манная, сахар, морковь столовая, яйца куриные, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное)	100	11,3	7,7	13,3	169	
474	БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ" (мука пшеничная, сахар, дрожжи, яйца куриные, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, молоко питьевое)	40	3,5	3,3	20,4	125,8	
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	150	4,3	3,7	7	78,6	
	ГРУША (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный, формовой, мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10,1	47,8	
Итого		410	21	15,1	61,1	468,2	
Всего			55,11	45,95	181,98	1389	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка»
Бушуева Т.В.

Приказ от 10.01.2022г. №29

13 сентября 2024 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 13 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	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ (хлопья овсяные, молоко питьевое, сахар, вода питьевая, масло сливочное)	180	7,1	8,3	23,2	195,1	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, батон нарезной)	25/12	4,6	4,2	12,9	108,5	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики) (говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	3,8	4,8	23,2	150,6	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай, молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	200	4,9	4,2	19,9	137	
Итого		417	16,6	16,7	56	441	
II Завтрак							
435	КЕФИР (кефир 3,2%)	180	5,4	0,2	7,2	55,5	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
Итого		180	5,4	0,2	7,2	55,5	
Обед							
	ТОМАТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БЕЗ УКСУСА (томаты консервированные без уксуса)	60	0	0	1,7	29,2	
76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинир., сметана, вода питьевая, соль йодированная)	180/10	1,9	4,4	11,9	101,1	
266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, рис, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	210	14,5	16,2	38,3	356,7	
372	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ягоды замор. (брусника), сахар, вода питьевая)	180	0,2	0,1	13	54,7	
58	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (мелкошинкованный) (аллергики) (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	180	2,4	4,1	13,9	103	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
Итого		680	19,4	21,1	82,8	627,8	
Уплотненный полдник							
238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог, крупа манная, сахар, морковь столовая, яйца куриные, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное)	130	14,7	9,9	17,1	219,6	
474	БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ" (мука пшеничная, сахар, дрожжи, яйца куриные, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, молоко питьевое)	50	4,6	5,6	28,3	181,3	
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	180	5	4,4	8,3	94,3	
	ГРУША (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
ТТК	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (аллергики) (капуста белокач., морковь, лук репчатый, соль пиц. йодир., масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	3,2	6	9,9	108,2	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ (аллергики) (батон нарезной)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	22,9	108,2	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка»

Бушуева Т.В.

Приказ от 10.01.2022г. №29

13 сентября 2024 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 13 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	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ (хлопья овсяные, молоко питьевое, сахар, вода питьевая, масло сливочное)	150	5,5	6,5	17,8	151,3	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, батон нарезной)	20/10	3,8	3,6	10,3	88,8	
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай, молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	180	4,4	3,7	16,9	118,5	
Итого		360	13,7	13,8	45	359	
II Завтрак							
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	150	4,3	3,7	7	78,6	
Итого		150	4,3	3,7	7	78,6	
Обед							
	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БЕЗ УКСУСА (огурцы консервированные без уксуса)	40	0	0	1,2	19,5	
84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, сметана, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150/10	1,5	4	6,3	70,6	
326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (рис, вода питьевая, соль йодир., масло сливочное)	110	2,6	2,8	27,9	147,3	
277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, масло подсолн.рафинир., мука пшеничная, вода питьевая)	60	9,1	10,1	2,1	135,2	
372	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ягоды замор. (брусника), сахар, вода питьевая)	150	0,1	0,1	10,8	44,9	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого		555	6,5	7,2	61	353,7	
Уплотненный полдник							
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа манная, сахар, яйца куриные, сметана, масло подсолнечное рафинированное)	100	18	10,6	14,5	229,6	
474	БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ" (мука пшеничная, сахар, дрожжи, яйца куриные, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, молоко питьевое)	40	3,5	3,3	20,4	125,8	
398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар, вода питьевая)	150	0,5	0,2	13,8	68,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10,1	47,8	
Итого		310	23,5	14,2	58,8	471,6	
Всего			48	38,9	171,8	1263	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка»

Бушуева Т.В.

Приказ от 10.01.2022г. №29

13 сентября 2024 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 13 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		
Завтрак							
189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ (хлопья овсяные, молоко питьевое, сахар, вода питьевая, масло сливочное)	180	7,1	8,3	23,2	195,1	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, батон нарезной)	25/12	4,6	4,2	12,9	108,5	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики) (говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
ТТК	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (хлопья овсяные, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	4,2	6	21	154,4	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай, молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	200	4,9	4,2	19,9	137	
Итого		417	16,6	16,7	56	441	
II Завтрак							
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	180	5	4,4	8,3	94,3	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
Итого		180	5	4,4	8,3	94,3	
Обед							
	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БЕЗ УКСУСА (огурцы консервированные без уксуса)	60	0	0	1,7	29,2	
84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, сметана, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180/10	1,5	4,8	7	81,5	
326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (рис, вода питьевая, соль йодир., масло сливочное)	130	3,1	3,3	33	174	
277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1кат., морковь, лук репчатый, масло подсолн. рафинир., мука пшеничная, вода питьевая)	70	10,7	11,7	2,4	157,3	
372	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ягоды замор. (брусника), сахар, вода питьевая)	180	0,2	0,1	13	54,7	
84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, сметана, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	1,2	4	6,6	67,4	
ТТК	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики) (говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, масло подсолн. рафинир., вода питьевая)	70	10,5	11,7	1,3	152,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
Итого		670	18,3	20,3	75	582,8	
Уплотненный полдник							
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа манная, сахар, яйца куриные, сметана, масло подсолнечное рафинированное)	120	21,9	12,9	17,6	277,8	
474	БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ" (мука пшеничная, сахар, дрожжи, яйца куриные, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, молоко питьевое)	50	4,6	5,6	28,3	181,3	
398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар, вода питьевая)	180	0,6	0,3	16,2	80,5	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
324	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (крупа кукурузная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	0	3,9	0	34,9	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ (аллергики) (батон нарезной)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35	5	0,4	33,2	156,5	
Итого		385	32,1	19,2	95,3	696,1	
Всего			72	60,6	234,6	1813,8	