

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка»

/Бушуева Т.В.

Приказ от 10.01.2022г. №29

16 сентября 2024 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 16 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	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>							
189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, молоко питьевое, масло сливочное, сахар, вода питьевая)	150	5,4	5,8	18,6	147,5	
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной)	20/10	1,6	0,6	17,8	81,1	
397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	180	5	4,1	14,9	114,7	
Итого		360	12	10,5	51,3	343,3	
<b>II Завтрак</b>							
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	130	3,7	3,2	6	68,1	
Итого		130	3,7	3,2	6	68,1	
<b>Обед</b>							
ТТК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,1	1,9	1,4	36,7	
81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая йодированная, фасоль сухая)	150	3,2	3,2	11,2	88,2	
288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1Ка, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, хлеб пшеничный, вода питьевая)	60	9,6	10	5,3	148,8	
204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	110	4,2	2,9	26,7	149,5	
372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (груша, 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	19,5	18,4	70,2	539,5	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,8	3	4,1	50,8	
к/к	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С РЫБОЙ (рыба потр. б/г горбуша, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, картофель, масло сливочное, соль йодированное, пицц.)	110	8,1	5,7	19,7	167,8	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,4	0,4	9,9	47,3	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10,1	47,8	
Итого		440	11,9	9,2	48,8	333,8	
Всего			47,1	41,3	176,3	1284,7	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка»

Бушуева Т.В.

Приказ от 10.01.2022г. №29

16 сентября 2024 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 16 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>							
189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, молоко питьевое, масло сливочное, сахар, вода питьевая)	180	6,9	7,4	24,2	189,9	
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной)	25/20	2	0,7	27,5	122,3	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (говядина 1Ка., лук репчатый, морковь, вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
181	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	3,7	3,8	21,6	135,3	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	180	5	4,1	14,9	114,7	
<b>Итого</b>		<b>405</b>	<b>13,9</b>	<b>12,2</b>	<b>66,6</b>	<b>426,9</b>	
<b>II Завтрак</b>							
435	КЕФИР- 54 реб. (кефир 3.2 %)	150	4,41	0,15	5,88	45,59	
435	ЙОГУРТ - 45 дет. (йогурт 2.5 %)	150	4,4	3,9	7	88,2	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>4,41</b>	<b>0,15</b>	<b>5,88</b>	<b>45,59</b>	
<b>Обед</b>							
ТТК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,1	2,9	2,1	55	
81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая йодированная, фасоль сухая)	180	3,8	4,3	13,5	109,4	
288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1Ка., масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, хлеб пшеничный, вода питьевая)	70	10,3	10,4	6,1	158,7	
204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	5,3	3,5	34,2	189,3	
372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (груша, сахар, вода питьевая)	180	0,1	0,1	11,2	47,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>22,4</b>	<b>21,6</b>	<b>85</b>	<b>645,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,8	3	4,1	50,8	
к/к	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С РЫБОЙ (рыба потр. б/г горбуша, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, картофель, масло сливочное, соль йодированное пищ.)	130	9,5	6,7	23,3	198,5	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,4	0,4	9,9	47,3	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (аллергики) (рыба б/г горбуша, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, вода питьевая)	60	12,4	6,6	0,1	109,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,9	0,2	12,7	59,9	
<b>Итого</b>		<b>495</b>	<b>13,7</b>	<b>10,3</b>	<b>58</b>	<b>388,4</b>	
<b>Всего</b>			<b>54,41</b>	<b>44,25</b>	<b>215,48</b>	<b>1506,79</b>	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка»

Бушуева Т.В.

Приказ от 10.01.2022г. №29

16 сентября 2024 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 16 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	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>							
189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, молоко питьевое, масло сливочное, сахар, вода питьевая)	150	5,4	5,8	18,6	147,5	
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной)	20/10	1,6	0,6	17,8	81,1	
397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	180	5	4,1	14,9	114,7	
<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>12</b>	<b>10,5</b>	<b>51,3</b>	<b>343,3</b>	
<b>II Завтрак</b>							
442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	120	0,6	0,1	12,5	53,3	
<b>Итого</b>		<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,5</b>	<b>53,3</b>	
<b>Обед</b>							
ТТК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,1	1,9	1,4	36,7	
81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая йодированная, фасоль сухая)	150	3,2	3,2	11,2	88,2	
288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1Кв., масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, хлеб пшеничный, вода питьевая)	60	9,6	10	5,3	148,8	
204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сливочное, вода питьевая)	110	4,2	2,9	26,7	149,5	
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов, сахар, вода питьевая)	150	0	0	5,8	23,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
<b>Итого</b>		<b>545</b>	<b>19,4</b>	<b>18,3</b>	<b>65,2</b>	<b>517,8</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,8	3	4,1	50,8	
К/К	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С РЫБОЙ (рыба бл/ горбуша, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, картофель, соль йодированное, пиц.)	110	8,1	5,7	19,7	167,8	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,4	0,4	9,9	47,3	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10,1	47,8	
<b>Итого</b>		<b>440</b>	<b>11,9</b>	<b>9,2</b>	<b>48,8</b>	<b>333,8</b>	
<b>Всего</b>			<b>43,9</b>	<b>38,1</b>	<b>177,8</b>	<b>1248,2</b>	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка»

/Бушуева Т.В.

Приказ от 10.01.2022г. №29

16 сентября 2024 года



Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 16 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>							
189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, молоко питьевое, масло сливочное, сахар, вода питьевая)	180	6,9	7,4	24,2	189,9	
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной)	30/20	2,3	0,9	29,7	134	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (говядина 1Ка., лук репчатый, морковь, вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
181	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	3,7	3,8	21,6	135,3	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	180	5	4,1	14,9	114,7	
<b>Итого</b>		<b>410</b>	<b>14,2</b>	<b>12,4</b>	<b>68,8</b>	<b>438,6</b>	
<b>II Завтрак</b>							
442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	130	0,7	0,1	13,6	57,7	
<b>Итого</b>		<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,6</b>	<b>57,7</b>	
<b>Обед</b>							
ТТК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,1	2,9	2,1	55	
81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая йодированная, фасоль сухая)	180	3,8	4,3	13,5	109,4	
288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1Ка., масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, хлеб пшеничный, вода питьевая)	70	10,3	10,4	6,1	158,7	
204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сливочное, вода питьевая)	130	5,3	3,5	34,2	189,3	
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов, сахар, вода питьевая)	180	0	0	7,8	30,9	
ТТК	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (аллергики) (говядина 1Ка., масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, вода питьевая)	70	9,5	10,8	1	138,9	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (крупа гречневая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая йодированная)	130	3,3	4,3	21,5	137,8	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	45	3,1	0,4	20,1	96,9	
<b>Итого</b>		<b>665</b>	<b>22,6</b>	<b>21,5</b>	<b>83,8</b>	<b>640,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,8	3	4,1	50,8	
К/к	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С РЫБОЙ (рыба б/г горбуша, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, картофель, соль йодированное, пищ.)	130	9,5	6,7	23,3	198,5	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,4	0,4	9,9	47,3	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (аллергики) (рыба б/г горбуша, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, вода питьевая)	60	12,4	6,6	0,1	109,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>14,1</b>	<b>10,3</b>	<b>60,6</b>	<b>400,5</b>	
<b>Всего</b>			<b>51,6</b>	<b>44,3</b>	<b>226,8</b>	<b>1537</b>	