

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка»

Бушуева Т.В.

Приказ от 10.01.2022г. №29

17 сентября 2024 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 17 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							
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, сметана, крупа манная, сахар, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное)	120	21,9	12,9	17,6	277,8	
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко питьевое, мука пшеничная, масло сливочное, сахар, вода питьевая)	50	0,9	2,4	5,7	48,9	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, батон нарезной)	30/12	5	4,4	15,4	121,6	
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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (крупа гречневая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	4,4	5,1	20	142,5	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
Итого		412	27,9	19,7	47,6	484,3	
II Завтрак							
	НЕКТАРИН (нектарин)	100	1,1	0,3	8,8	42,3	
Итого		100	1,1	0,3	8,8	42,3	
Обед							
53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,6	3,1	4,2	47,8	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, горох сухой, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеничный, соль пищевая йодированная)	180/10	4,9	3,6	21,1	137,9	
258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1Ка, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	210	13,7	12,6	26,2	273,7	
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов, сахар, вода питьевая)	180	0	0	7,8	30,9	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (аллер.) (картофель, морковь, лук репчатый, горох сухой, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеничный, соль пищевая йодированная)	180	3,5	4,2	11,7	98,6	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	45	3,1	0,4	20,1	96,9	
Итого		685	22,3	19,7	79,4	587,2	
Уплотненный полдник							
406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, лук репчатый, морковь, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, мука пшеничная)	130	2,9	3,8	15,8	108,4	
249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба потр б/г горбуша, яйца куриные, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное)	60	11,6	6,7	0,4	107,3	
435	ЙОГУРТ (йогурт 2,5%)	180	5,2	4,7	8,4	105,8	
460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная, сахар, дрожжи, яйца куриные, масло подсолнечное, масло сливочное, молоко питьевое)	50	4,5	5,6	28,1	180,6	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ (аллергики) (батон нарезной)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
к/к	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики) (картофель, лук репчатый, морковь, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	2,2	5,3	10,8	99,8	
245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (аллергики) (рыба б/г горбуша, масло подсолнечное рафинированное, лук)	60	12,4	6,6	0,1	109,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,9	0,2	12,7	59,9	
Итого		445	26,1	21	65,4	562	
Всего			77,4	60,7	201,2	1675,8	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка»

Бушуева Т.В.

Приказ от 10.01.2022г. №29

17 сентября 2024 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 17 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		
Завтрак							
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, сметана, крупа манная, сахар, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное)	100	18	10,6	14,5	229,6	
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко питьевое, мука пшеничная, масло сливочное, сахар, вода питьевая)	40	0,8	2	4,6	38,7	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, батон нарезной)	20/10	3,8	3,6	10,3	88,8	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
Итого		350	22,7	16,2	37,4	389	
II Завтрак							
	НЕКТАРИН (нектарин)	100	1,1	0,3	8,8	42,3	
Итого		100	1,1	0,3	8,8	42,3	
Обед							
53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	2	2,8	31,8	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, горох сухой, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеничный, соль пищевая йодированная)	150/10	4,1	2,7	18,7	116,2	
258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1Ка, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	160	11,2	10,9	19,2	220,2	
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	
Итого		545	18,1	15,9	61,3	462,8	
Уплотненный полдник							
406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, мука пшеничная)	110	2,5	3,1	13,2	92,3	
249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба потр б/г горбуша, яйца куриные, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное)	50	9,7	5,5	0,4	89,6	
435	ИОГУРТ (йогурт 2,5%)	150	4,4	3,9	7	88,2	
460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная, сахар, дрожжи, яйца куриные, масло подсолнечное, масло сливочное, молоко питьевое)	40	3,7	4,4	22,4	143,5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	10,1	47,8	
Итого		370	21,8	17	53,1	461,4	
Всего			63,7	49,4	160,6	1355,5	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка»

Бушуева Т.В.

Приказ от 10.01.2022г. №29

17 сентября 2024 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 17 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 цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа манная, сахар, яйца куриные, сметана, масло подсолнечное рафинированное)	120	21,9	12,9	17,6	277,8	
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко питьевое, мука пшеничная, масло сливочное, сахар, вода питьевая)	50	0,9	2,4	5,7	48,9	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, батон нарезной)	30/12	5	4,4	15,4	121,6	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (говядина 1Ка., лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупа гречневая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	4,4	5,1	20	142,5	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
Итого		412	27,9	19,7	47,6	484,3	
II Завтрак							
	НЕКТАРИН (нектарин)	100	1,1	0,3	8,8	42,3	
Итого		100	1,1	0,3	8,8	42,3	
Обед							
53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,6	3,1	4,2	47,8	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, горох сухой, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеничный, соль пищевая йодированная)	180/10	4,9	3,6	21,1	137,9	
258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1Ка., картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	210	13,7	12,6	26,2	273,7	
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов, сахар, вода питьевая)	180	0	0	7,8	30,9	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	45	3,1	0,4	20,1	96,9	
Итого		685	22,3	19,7	79,4	587,2	
Уплотненный полдник							
406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, лук репчатый, морковь, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, мука пшеничная)	130	2,9	3,8	15,8	108,4	
249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба потр б/г горбуша, яйца куриные, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное)	60	11,6	6,7	0,4	107,3	
435	ИОГУРТ (йогурт 2,5 %)	200	5,8	5,2	9,4	117,5	
460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная, сахар, дрожжи, яйца куриные, масло подсолнечное, молоко питьевое)	50	4,5	5,6	28,1	180,6	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ (аллергии) (батон нарезной)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (аллергии) (рыба б/г горбуша, масло подсолнечное рафинированное, лук)	60	12,4	6,6	0,1	109,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,9	0,2	12,7	59,9	
Итого		465	26,7	21,5	66,4	573,7	
Всего			78	61,2	202,2	1687,5	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка»

Бушуева Т.В.

Приказ от 10.01.2022г. №29

17 сентября 2024 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 17 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							
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа манная, сахар, яйца куриные, сметана, масло подсолнечное рафинированное)	100	18	10,6	14,5	229,6	
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко питьевое, мука пшеничная, масло сливочное, сахар, вода питьевая)	40	0,8	2	4,6	38,7	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, батон нарезной)	20/10	3,8	3,6	10,3	88,8	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
Итого		350	22,7	16,2	37,4	389	
II Завтрак							
	НЕКТАРИН (нектарин)	100	1,1	0,3	8,8	42,3	
Итого		100	1,1	0,3	8,8	42,3	
Обед							
53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (кабачки, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	2	2,8	31,8	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, горох сухой, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеничный, соль пищевая йодированная)	150/10	4,1	2,7	18,7	116,2	
258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1Ка, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	160	11,2	10,9	19,2	220,2	
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	
Итого		545	18,1	15,9	61,3	462,8	
Уплотненный полдник							
406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, лук репчатый, морковь, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, мука пшеничная)	110	2,5	3,1	13,2	92,3	
249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба потр б/г горбуша, яйца куриные, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное)	50	9,7	5,5	0,4	89,6	
435	ЙОГУРТ (йогурт 2,5 %)	180	5,2	4,7	8,4	105,8	
460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная, сахар, дрожжи, яйца куриные, масло подсолнечное, молоко питьевое)	40	3,7	4,4	22,4	143,5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	10,1	47,8	
Итого		400	22,6	17,8	54,5	479	
Всего			64,5	50,2	162	1373,1	