

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Жлимова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

02 июня 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 02 июня 2025 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							
94	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ (хлопья овсяные,молоко питьевое ,сахар,вода питьевая, масло сливочное)	180	7,1	8,3	23,2	195,1	
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем,хлеб пшеничный)	30/20	2,3	0,9	29,7	134	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (говядина 1Ка ,лук репчатый,морковь,вода питьевая,масло подсолнечное	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (рис. вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль йодированная)	130	3,3	4,3	21,5	137,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергии) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	3,5	0,3	22,9	108,2	
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый,молоко, вода питьевая, сахар)	180	4,4	3,7	16,9	118,5	
Итого		410	13,8	12,9	69,8	448	
2 завтрак							
435	КЕФИР (кефир 2,5%)	180	5,37	0,18	7,15	55,45	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
Итого		180	5,37	0,18	7,15	55,45	
Обед							
41	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ (свекла,огурцы консервированные,масло подсолнечное рафинированное)	60	0,7	2,9	4,7	55,3	
82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	2,6	3,5	17,5	113,1	
298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1Ка ,молоко питьевое,мука пшеничная,яйца куриные,вода питьевая,соль пищевая йодированная, масло сливочное)	70	16,1	16,5	4,6	230,5	
181	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная,масло сливочное,вода питьевая)	130	3,7	3,6	21,6	133,7	
372	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (брусника, сахар,вода питьевая)	180	0,2	0,1	13	54,7	
92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ(аллергии) (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая,соль йодированная)	180	1,6	4,2	12,2	92,7	
ТТК	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ(аллергии) (рыба б/г горбуша,масло подсолнечное рафинированное,морковь,лук репчатый,вода питьевая)	60	7,2	4,9	2	81,4	
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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	45	3,1	0,4	20,1	96,9	
Итого		665	26,4	27	81,5	684,2	
Уплотненный полдник							
256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба б/г горбуша,хлеб пшеничный,лук,яйца куриные,мука пшеничная,соль йодированная,морковь,масло подсолнечное рафинированное)	80	10,7	3,6	4,9	96,2	
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель,молоко питьевое,масло сливочное,соль пищевая йодированная)	130	2,7	4,3	18,6	124,5	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
ТТК	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ(аллерг) (рыба мороз. горбуша, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,морковь)	70	9,5	5	2	91,8	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (говядина 1Ка ,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
	ЯБЛОКИ (яблоки)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,7	0,2	17,8	84,1	
Итого		545	16,8	2,4	61,6	395,1	
Всего			62,37	48,48	220,05	1582	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

/Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

02 июня 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 02 июня 2025 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							
94	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ (хлопья овсяные,молоко питьевое ,сахар,вода питьевая, масло сливочное)	150	5,2	6,3	16,1	141,2	
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем хлеб пшеничный)	20/10	1,6	0,6	17,8	81,1	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики) (говядина 1Кат., лук репчатый, морковь, вода питьевая,масло подсолнечное	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (рис, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль йодированная)	130	3,3	4,3	21,5	137,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергики) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	3,5	0,3	22,9	108,2	
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый,молоко, вода питьевая, сахар)	180	4,4	3,7	16,9	118,5	
Итого		360	11,2	10,6	50,8	341	
2 завтрак							
435	КЕФИР (кефир 2,5%)	150	4,41	0,15	5,88	45,59	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
Итого		150	4,41	0,15	5,88	45,59	
Обед							
41	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ (свекла,огурцы консервированные,масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	1,9	3,1	36,8	
82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	2,1	2,7	14,6	91,8	
298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1Кат., молоко питьевое, мука пшеничная, яйца куриные, вода питьевая, соль пищевая йодированная, масло сливочное)	60	15,1	15,4	4,1	214,5	
181	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная,масло сливочное,вода питьевая)	110	3,1	2,8	18,2	110,2	
372	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (брусника, сахар, вода питьевая)	150	0,1	0,1	10,8	44,9	
92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ(аллергики) (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное,	180	1,6	4,2	12,2	92,7	
ТТК	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ(аллергики) (рыба б/г горбуша,масло подсолнечное рафинированное,морковь,лук репчатый,вода питьевая)	60	7,2	4,9	2	81,4	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергики) (крупа гречневая,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	4,4	5,1	20	142,5	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого		545	23,2	23,2	65,6	569,6	
Уплотненный полдник							
256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба б/г горбуша, хлеб пшеничный, лук, яйца куриные, мука пшеничная, соль йодированная, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	60	8,2	2,8	3,5	71,9	
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко питьевое, масло сливочное, соль пищевая йодированная)	110	2,3	3,7	15,6	105	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ЯБЛОКИ (яблоки)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
ТТК	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ(аллерг) (рыба мороз. горбуша, вода питьевая, масло подсолнечное	70	9,5	5	2	91,8	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
Итого		480	13,5	7	53,8	335,1	
Всего			52,31	40,95	176,08	1363	