

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

03 июня 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 03 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 цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог,сахар,сметана,манная крупа,яйца куриные,молоко, масло	120	17,8	11,3	18,4	252,2	
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сливочное,молоко,мука пшеничная,сахар)	50	0,9	2,4	5,7	48,9	
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное,хлеб пшеничный)	30/5	2,3	5	15,4	116	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергии) (крупа гречневая,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	4,4	5,1	20	142,5	
430	ЧАИ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергии) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок,молоко питьевое , сахар , вода питьевая)	200	5,6	4,7	17,8	134,5	
Итого		405	26,6	23,4	57,3	551,6	
II Завтрак							
	ЯБЛОКИ (яблоки)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
Итого		100	0,4	0,1	17,2	70,5	
Обед							
55	ИКРА ОВОЩНАЯ (свекла,морковь,лук репчатый,масло подсолнечное рафинированное)	60	0,9	2,9	4,8	50,5	
98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ (картофель, , морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода питьевая,крупа гречневая)	180	2,2	3,3	13,6	93,3	
277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина замор.1 к,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,морковь,соль йодированная,масло подсолнечное	70	10,7	11,7	2,4	157,3	
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель,молоко питьевое,масло сливочное,соль пищевая йодированная)	130	2,7	4,3	18,6	124,5	
380	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов, крахмал, сахар , вода питьевая)	180	0	0	13,9	55,2	
ТТК	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ(аллергии) (рыба б/г горбуша,масло подсолнечное рафинированное,морковь,лук	60	7,2	4,9	2	81,4	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (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	19,3	22,6	71,2	566,9	
Уплотненный полдник							
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	2,6	7,6	13,6	134,2	
435	КЕФИР - 144 дет. (кефир3,2%)	200	5,8	3	8,8	92,9	
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ -62 реб. (молоко питьевое)	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(аллергии) (рыба б/г горбуша,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,вода	60	12,4	6,6	0,1	109,9	
	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ(аллергии) (капуста белокачанная,лук,морковь,масло растительное)	110	1,8	4	9,1	81	
430	ЧАИ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,3	20,4	96,1	
Итого		430	16,5	15,5	43,1	385,1	
Всего			62,8	61,6	188,8	1574,1	

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

/Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

03 июня 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 03 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 цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог,сахар,сметана,манная крупа,яйца куриные,молоко, масло подсолнечное)	100	14,6	9,8	15,7	214,9	
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сливочное,молоко, мука пшеничная,сахар)	50	0,9	2,4	5,7	48,9	
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное,хлеб пшеничный)	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (говядина 1Ка ,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергии) (крупа гречневая,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	4,4	5,1	20	142,5	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8,9	36	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергии) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок,молоко питьевое , сахар , вода питьевая)	180	5	4,1	14,9	114,7	
Итого		355	22	21	46,6	468,3	
II Завтрак							
	ЯБЛОКИ (яблоки)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
Итого		100	0,6	0,1	12,5	53,3	
Обед							
55	ИКРА ОВОЩНАЯ (свекла,морковь,лук репчатый,масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	1,9	3,4	33,8	
98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ (картофель, , морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода питьевая,крупа гречневая)	150	1,9	2,8	11,3	77,7	
277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина замор.1 к,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,морковь,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	60	9,1	10,1	2,1	135,2	
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель,молоко питьевое,масло сливочное,соль пищевая йодированная)	110	2,3	3,7	15,6	105	
380	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов, крахмал, сахар , вода питьевая)	150	0	0	10,4	41,4	
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	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8,9	36	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого		555	16,2	18,8	57,6	464,5	
Уплотненный полдник							
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)	120	2,1	6	10,9	107,4	
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	180	5	4,4	8,3	94,3	
245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(аллергии) (рыба б/г горбуша,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,вода питьевая)	60	12,4	6,6	0,1	109,9	
	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ(аллергии) (капуста белокачанная,лук,морковь,масло растительное)	110	1,8	4	9,1	81	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,3	20,4	96,1	
Итого		380	15,2	15,3	39,9	359,7	
Всего			54	55,2	156,6	1345,8	