

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

/Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

04 июня 2025 года



Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 04 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							
189	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко питьевое , соль йодир.пищ., сахар,вода питьевая)	150	3,8	5,6	8,8	100,1	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский,хлеб пшеничный)	20/10	3,8	3,6	10,3	88,8	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
324	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупа кукурузная, масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	0	3,9	0	34,9	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергии) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток,молоко питьевое , сахар , вода питьевая)	180	4,6	3,7	16	113,9	
Итого		360	7,6	9,2	19,1	188,9	
II Завтрак							
435	ЙОГУРТ (йогурт 2,5%)	150	5	2,6	7,5	79	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
Итого		150	5	2,6	7,5	79	
41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ (морковь,лук,масло подсолнечное,кукуруза консервы)	40	0,8	1,9	3,4	35	
ТТК	СУП "КУДРЯВЫЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая,соль пищевая йодированная,яйца куриные)	150	3	4,2	9,7	90,4	
286	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень.,1 к,сметана,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	60	8,1	6,8	7,6	123,7	
204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия,масло сливочное,вода питьевая)	110	4,2	2,9	26,7	149,5	
442	СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК (сок из фруктов)	180	0,5	0,1	20,6	84,6	
92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии) (картофель, , морковь, лук репчатый,масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	1,6	4,2	12,2	92,7	
ТТК	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(аллергии) (рыба б/г горбуша,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,вода питьевая)	60	12,4	6,6	0,1	109,9	
184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (рис, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль пищевая йодированная)	130	2,4	4,3	25,8	151,2	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая,масло подсолнечное рафинированное)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого		575	18,9	16,2	82,8	554,6	
Уплотненный полдник							
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая,масло сливочное,вода питьевая)	110	3,7	3,4	16,9	112,8	
	ЛЕПЕШКА СМЕТАННАЯ (мука пшеничная,молоко питьевое,сахар,масло подсолнечное рафинированное,дрожжи,яйца куриные,сметана)	40	3,9	6,2	22,6	162,3	
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	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергии) (крупа гречневая,вода питьевая)	110	3,7	3,4	16,9	112,8	
	ПЕЧЕНЬЕ(аллергии) (печенье)	30	1,4	1,4	22,8	108,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	3,9	0,3	25,5	120,3	
Итого		465	12,2	10,2	84,4	481,6	
Всего			43,7	38,2	193,8	1304,1	

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

04 июня 2025 года



Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 04 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							
189	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко питьевое , соль йодир.лиц., сахар,вода питьевая)	150	3,8	5,6	8,8	100,1	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский,хлеб пшеничный)	20/10	3,8	3,6	10,3	88,8	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
324	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупа кукурузная, масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	0	3,9	0	34,9	
430	ЧАИ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергии) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток,молоко питьевое , сахар , вода питьевая)	180	4,6	3,7	16	113,9	
Итого		360	7,6	9,2	19,1	188,9	
II Завтрак							
435	ЙОГУРТ (йогурт 2,5%)	150	5	2,6	7,5	79	
430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
Итого		150	5	2,6	7,5	79	
41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОИ (морковь,лук,масло подсолнечное,кукуруза консервы)	40	0,8	1,9	3,4	35	
ТТК	СУП "КУДРЯВЫЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая,соль пищевая йодированная,яйца куриные)	150	3	4,2	9,7	90,4	
286	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень.,1 к,сметана,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	60	8,1	6,8	7,6	123,7	
204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия,масло сливочное,вода питьевая)	110	4,2	2,9	26,7	149,5	
442	СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК (сок из фруктов)	180	0,5	0,1	20,6	84,6	
92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии) (картофель, , морковь, лук репчатый,масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	1,6	4,2	12,2	92,7	
ТТК	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(аллергии) (рыба б/г горбуша,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,вода питьевая)	60	12,4	6,6	0,1	109,9	
184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (рис, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль пищевая йодированная)	130	2,4	4,3	25,8	151,2	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая,масло подсолнечное рафинированное)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
430	ЧАИ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого		575	18,9	16,2	82,8	554,6	
Уплотненный полдник							
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая,масло сливочное,вода питьевая)	110	3,7	3,4	16,9	112,8	
	ЛЕПЕШКА СМЕТАННАЯ (мука пшеничная,молоко питьевое,сахар,масло подсолнечное рафинированное,дрожжи,яйца куриные,сметана)	40	3,9	6,2	22,6	162,3	
430	ЧАИ 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	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергии) (крупа гречневая,вода питьевая)	110	3,7	3,4	16,9	112,8	
	ПЕЧЕНЬЕ(аллергии) (печенье)	30	1,4	1,4	22,8	108,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	3,9	0,3	25,5	120,3	
Итого		465	12,2	10,2	84,4	481,6	
Всего			43,7	38,2	193,8	1304,1	