

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

/Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

05 июня 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 05 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							
213	ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ (яйца куриные)	40	5	4,6	0,3	61,9	
189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная,молоко питьевое ,сахар,вода питьевая, масло сливочное)	150	4,9	5,7	17,2	139,8	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский,хлеб пшеничный)	20/10	3,8	3,6	10,3	88,8	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (рис, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль пищевая)	130	2,4	4,3	25,8	151,2	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергики) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток,молоко питьевое , сахар , вода питьевая)	180	4,6	3,7	16	113,9	
Итого		360	18,3	17,6	43,8	404,4	
II Завтрак							
	АБРИКОСЫ (абрикосы)	100	1,4	0,4	11,1	48	
Итого		100	1,4	0,4	11,1	48	
Обед							
55	ИКРА ОВОЩНАЯ (свекла,морковь,лук репчатый,масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	1,9	3,4	33,8	
34	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель,свекла,морковь,масло сливочное,лук репчатый,вода питьевая,сметана)	150/10	2,1	4,1	13,1	101,6	
ТТК	МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ (БИГУС) (говядина замор.1 к,лук репчатый,капуста белокочанная, морковь столовая, томатная паста, соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	170	12,9	14,7	8,1	218,1	
372	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (брусника, сахар,вода питьевая)	180	0,2	0,1	13	54,7	
ТТК	СВЕКОЛЬНИК(аллергики) (картофель,свекла,морковь,масло подсолнечное рафинированное,лук)	180	2,2	3,7	15,2	103,4	
ТТК	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ(аллергики) (рыба б/г горбуша,масло подсолнечное рафинированное,морковь,лук)	60	7,2	4,9	2	81,4	
ТТК	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(аллергики) (капуста белокочанная,морковь,масло подсолнечное рафинированное,лук)	130	2,7	5	8,6	92,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого		560	18,1	21,1	52,4	479,6	
Уплотненный полдник							
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель,молоко питьевое,масло сливочное,соль пищевая йодированная)	110	2,3	3,7	15,6	105	
269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба потр. б/г горбуша,хлеб пшеничный,молоко питьевое,яйца куриные,масло подсолнечное рафинированное,соль йодированная)	60	9,2	4,8	3,6	95,5	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	30	1,4	1,4	22,8	108,9	
245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(аллергики) (рыба б/г горбуша,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,вода)	60	12,4	6,6	0,1	109,9	
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		410	15,3	10,1	65,3	413,3	
Всего			53,1	49,2	172,6	1345,3	

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

05 июня 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 05 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							
213	ЯИЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ (яйца куриные)	40	5	4,6	0,3	61,9	
189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная,молоко питьевое, сахар,вода питьевая, масло сливочное)	150	4,9	5,7	17,2	139,8	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, хлеб пшеничный)	30/12	5	4,4	15,4	121,6	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (говядина 1Ка ,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (рис, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль пищевая	130	2,4	4,3	25,8	151,2	
430	ЧАЙ 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	
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток,молоко питьевое , сахар , вода питьевая)	200	5,2	4,2	19,1	133,6	
Итого		412	20,1	18,9	52	456,9	
II Завтрак							
	АБРИКОСЫ (абрикосы)	100	1,4	0,4	11,1	48	
Итого		100	1,4	0,4	11,1	48	
Обед							
55	ИКРА ОВОЩНАЯ (свекла,морковь,лук репчатый,масло подсолнечное рафинированное)	60	0,9	2,9	4,8	50,5	
34	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель,свекла,морковь,масло сливочное,лук репчатый,вода питьевая,сметана)	180/10	2,3	4,9	14,9	117,9	
ТТК	МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ (БИГУС) (говядина замор.1 к,лук репчатый,капуста белокачанная, морковь столовая, томатная паста, соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	210	15	17	10,3	256,2	
372	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (брусника, сахар,вода питьевая)	180	0,2	0,1	13	54,7	
ТТК	СВЕКОЛЬНИК(аллергии) (картофель,свекла,морковь,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,вода питьевая)	180	2,2	3,7	15,2	103,4	
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	
ТТК	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(аллергии) (капуста белокачанная,морковь,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,вода литьевая)	130	2,7	5	8,6	92,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
Итого		690	21,2	25,3	60,9	565,4	
Уплотненный полдник							
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель,молоко питьевое,масло сливочное,соль пищевая	130	2,7	4,3	18,6	124,5	
269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба потр. б/г горбуша,хлеб пшеничный, молоко питьевое,яйца куриные,масло подсолнечное рафинированное,соль йодированная)	80	12,2	6,6	4,8	127,2	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода литьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
	ПЕЧЕНЬЕ - 98 дет. (печенье)	30	1,4	1,4	22,8	108,9	
	ПРЯНИКИ - 117 дет. (пряники)	30	1,8	1,4	22,5	109,8	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(аллергии) (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)	35	3,9	0,3	25,5	120,3	
Итого		475	20,3	12,6	80,6	516,9	
Всего			63	57,2	204,6	1587,2	