

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

/Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

06 июня 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 06 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	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ (крупа ячневая, молоко питьевое, сахар, вода питьевая, масло сливочное)	150	5	5,1	16,4	130,5	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, хлеб пшеничный)	20/10	3,8	3,6	10,3	88,8	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
ТТК	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупа ячневая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	130	4,2	6	21	154,4	
430	ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
Итого		355	8,9	8,7	34,7	251	
II Завтрак							
435	ЙОГУРТ (йогурт 2,5%)	110	2,2	1,65	3,3	52,8	
430	ЧАИ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
Итого		110	2,2	1,65	3,3	52,8	
Обед							
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ТОМАТОВ томаты (помидоры), масло подсолнечное)	40	0,46	3	1,57	36,06	
84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, вода питьевая, соль йодированная)	150/10	1,5	4	6,3	70,6	
266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина 1к, рис, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль пищевая йодированная, вода питьевая)	160	12,6	13,4	29,1	287,8	
372	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (брусника, сахар, вода питьевая)	150	0,1	0,1	10,8	44,9	
84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(аллергии) (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная)	180	1,2	4	6,6	67,4	
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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого		545	16,96	20,8	62,57	510,76	
Уплотненный полдник							
238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог, крупа манная, морковь, сметана, яйцо куриное, молоко питьевое, сахар, масло растительное)	100	11,3	7,7	13,3	169	
474	БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ" (мука пшеничная, сахар, дрожжи, яйца куриные, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, молоко питьевое)	40	3,5	3,3	20,4	125,8	
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	150	4,3	3,7	7	78,6	
	ЯБЛОКИ (яблоки)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
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)	130	1,8	4	9,1	81	
	ПЕЧЕНЬЕ(аллергии) (печенье)	30	1,4	1,4	22,8	108,9	
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	22,8	15,3	72,5	523,8	
Всего			50,86	46,45	173,07	1339	

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

/Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

06 июня 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 06 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							
94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ (крупа ячневая, молоко питьевое ,сахар,вода питьевая, масло сливочное)	180	6,4	6,2	22,5	171,5	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, хлеб пшеничный)	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	
ТТК	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупа ячневая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль йодированная)	130	4,2	6	21	154,4	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
Итого		422	11,5	10,6	46,8	329	
II Завтрак							
435	ИОГУРТ (йогурт 2,5%)	120	3,4	3	5,4	67,8	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
Итого		120	3,4	3	5,4	67,8	
Обед							
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ТОМАТОВ томаты (помидоры),масло подсолнечное)	60	0,68	3,04	2,35	41,01	
84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый,масло сливочное,сметана, вода питьевая,соль йодированная)	180/10	1,5	4,8	7	81,5	
266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина 1к,рис,масло подсолнечное рафинированное,морковь,лук репчатый,соль пищевая йодированная,вода питьевая)	210	14,5	16,2	38,3	356,7	
372	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (брусника, сахар,вода питьевая)	180	0,2	0,1	13	54,7	
84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(аллергии) (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый,масло сливочное,вода питьевая,соль йодированная)	180	1,2	4	6,6	67,4	
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	
394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (алл) (яблоко, сахар, вода питьевая)	180	0,1	0,1	11,2	47,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	45	3,1	0,4	20,1	96,9	
Итого		690	19,98	24,54	80,75	630,81	
Уплотненный полдник							
238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог,крупа манная,морковь,сметана,яйцо куриное,молоко питьевое ,сахар,масло растительное)	130	14,7	9,9	17,1	219,6	
474	БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ" (мука пшеничная,сахар,дрожжи,яйца куриные,масло сливочное,масло подсолнечное рафинированное,молоко питьевое)	50	4,6	5,6	28,3	181,3	
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	180	5	4,4	8,3	94,3	
	ЯБЛОКИ (яблоки)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
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 белокочанная,лук,морковь,масло растительное)	130	1,8	4	9,1	81	
	ПЕЧЕНЬЕ(аллергии) (печенье)	30	1,4	1,4	22,8	108,9	
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)	50	3,9	0,3	25,5	120,3	
Итого		510	28,8	20,5	90,6	669,8	
Всего			63,68	58,64	223,55	1698	