

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

А.С. Пестякова

Приказ от 10.01.2022г. №29

07 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 07 мая 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							
189	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко питьевое , соль йодир.пищ., сахар,вода питьевая)	180	4,7	7,1	11,2	126,8	
3	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 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)	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		422	12,2	16,3	45,7	376,4	
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)	180	0,1	0	8	31,9	
Итого		170	5	2,6	7,5	79	
Обед							
41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ (морковь,лук,масло подсолнечное,кукуруза консервы)	60	1,2	2,9	5	52,3	
ТТК	СУП "КУДРЯВЫЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая,соль пищевая йодированная,яйца куриные)	180	3,8	5,1	11,7	108,6	
286	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень,,1 к,сметана,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	70	15	7,07	6,26	171,4	
204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия,масло сливочное,вода питьевая)	130	5,3	3,5	34,2	189,3	
394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШИ,сахар,вода питьевая)	180	0,1	0,1	11,2	47,4	
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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,5	0,5	22,4	107,7	
Итого		670	28,9	19,17	90,76	676,7	
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)	60	6	9,2	34,1	245	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ГРУШИ (ГРУШИ)	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)	45	3,5	0,3	22,9	108,2	
Итого		495	10,9	13,2	90,3	552,2	
Всего			60	51,27	237,26	1684,3	

УТВЕРЖДАЮ:

Н.О. заведующий МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

07 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 07 мая 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							
189	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко питьевое, соль йодир.пищ., сахар,вода питьевая)	180	4,7	7,1	11,2	126,8	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, хлеб пшеничный)	30/12	5	4,4	15,4	121,6	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
324	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (крупа кукурузная, масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	0	3,9	0	34,9	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток,молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	200	5,2	4,2	19,1	133,6	
Итого		422	14,9	15,7	45,7	382	
II Завтрак							
435	КЕФИР (кефир 2,5%)	150	5	2,6	7,5	79	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	8	31,9	
Итого		150	5	2,6	7,5	79	
Обед							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОИ (морковь,лук,масло подсолнечное,кукуруза консервы)	60	1,2	2,9	5	52,3	
ТТК	СУП "КУДРЯВЫЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая,соль пищевая йодированная,яйца куриные)	180	3,8	5,1	11,7	108,6	
286	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень,,1 к,сметана,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	70	15	7,07	6,26	171,4	
204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия,масло сливочное,вода питьевая)	130	5,3	3,5	34,2	189,3	
374	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,5	0,1	20,6	84,6	
92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) (картофель, , морковь, лук репчатый,масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	1,6	4,2	12,2	92,7	
184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (рис, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль пищевая йодированная)	130	2,4	4,3	25,8	151,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	45	3,1	0,4	20,1	96,9	
Итого		665	28,9	19,07	97,86	795,8	
Уплотненный полдник							
213	ЯИЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ (яйца куриные)	40	5	4,6	0,3	61,9	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая,масло сливочное,вода питьевая)	110	3,7	3,4	16,9	112,8	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ЗЕФИР (зефир)	25	1,4	1,4	22,8	108,9	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергики) (крупа гречневая,вода питьевая)	110	3,7	3,4	16,9	112,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
Итого		495	12,5	9,6	63,3	561,7	
Всего			61,3	46,97	214,36	1818,5	

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

07 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 07 мая 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.пищ., сахар,вода питьевая)	150	3,8	5,6	8,8	100,1	
3	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 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	
395							
Итого		360	5,3	10,3	19,1	189,9	
II Завтрак							
435	ЙОГУРТ (йогурт 2,5%)	150	4,4	2,3	6,6	69,7	
430	ЧАИ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
Итого		150	4,4	2,3	6,6	69,7	
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	
394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (груши,сахар,вода питьевая)	150	0,1	0,1	8,5	36,4	
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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	45	3,1	0,4	20,1	96,9	
Итого		555	19,3	16,3	76	531,9	
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	
	БАНАНЫ (бананы)	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	
	ПЕЧЕНЬ(аллергии) (печень)	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			41,2	39,1	186,1	1273,1	

УТВЕРЖДАЮ

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

07 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 07 мая 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.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	
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	180	4,6	3,7	16	113,9	
Итого		360	12,2	12,9	35,1	302,8	
II Завтрак							
435	КЕФИР (кефир 2,5%)	150	5	2,6	7,5	79	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
Итого		150	4,4	2,3	6,6	69,7	
	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	
374	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	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	
184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (рис, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая йодированная)	130	2,4	4,3	25,8	151,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
Итого		580	19,4	16,3	85,9	569,3	
Уплотненный полдник							
213	ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ (яйца куриные)	40	5	4,6	0,3	61,9	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, масло сливочное, вода питьевая)	110	3,7	3,4	16,9	112,8	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ЗЕФИР (зефир)	25	1,4	1,4	22,8	108,9	
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, вода питьевая)	110	3,7	3,4	16,9	112,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
Итого		460	12,5	9,6	63,3	500,3	
Всего			48,5	41,1	190,9	1442,1	