

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

13 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 13 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 ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, сахар, сметана, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное)	100	18	10,6	14,5	229,6	
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сливочное, молоко, мука пшеничная, сахар)	40	0,8	2	4,6	38,7	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, хлеб пшеничный)	20/10	3,8	3,6	10,3	88,8	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики) (говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
ТТК	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (хлопья овсяные, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное ,	130	4,2	6	21	154,4	
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ(аллергики) (сыр полутвердый)	10	2,3	3	0	36,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергики) (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
Итого		350	22,7	16,2	37,4	389	
II Завтрак							
442	ЯБЛОКИ (яблоки)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
Итого		100	0,6	0,1	12,5	53,3	
Обед							
54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	1,9	4,7	39,2	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, горох сухой, масло сливочное, вода питьевая, хлеб пшеничный, соль пищевая йодированная)	150/10	4,1	2,7	18,7	116,2	
258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1Ка, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста)	160	11,8	10,8	19,5	222,6	
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар , вода питьевая)	150	0	0	5,8	23,2	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (аллер.) (картофель, морковь, лук, горох сухой, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеничный, соль пищевая	180	3,5	4,2	11,7	98,6	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
Итого		550	19,4	15,8	66,6	487,3	
Уплотненный полдник							
351	РАГУ ОВОЩНОЕ (капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная, томаты, сахар, вода	120	2,1	6,1	10,9	107,4	
249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба потр б/г горбуша, яйца куриные, молоко, масло подсолнечное рафинированное)	50	9,7	5,5	0,4	89,6	
435	КЕФИР (кефир)	180	5,3	0,2	7,1	55,5	
460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная, сахар, яйцо куриное, масло сливочное, молоко)	40	3,7	4,4	22,4	143,5	
245	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(аллергики) (рыба б/г горбуша, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, вода питьевая)	70	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		520	23,1	16,4	56,1	468	
Всего			65,8	48,5	172,6	1397,6	

УТВЕРЖДАЮ

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

13 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 13 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 цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, сахар, сметана, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное)	120	21,9	12,9	17,6	277,8	
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сливочное, молоко, мука пшеничная, сахар)	50	0,9	2,4	5,7	48,9	
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)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
ТТК	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (хлопья овсяные, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сыр полутвердый)	130	4,2	6	21	154,4	
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ(аллергии)	10	2,3	3	0	36,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергии) (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	30	3,5	0,3	22,9	108,2	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
Итого		412	27,9	19,7	47,6	484,3	
II Завтрак							
442	ЯБЛОКИ (яблоки)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
Итого		100	0,7	0,1	13,6	57,7	
Обед							
54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,1	3	6,8	57,9	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, горох сухой, масло сливочное, вода питьевая, хлеб пшеничный, соль пищевая йодированная)	180/10	4,9	3,6	21,1	137,9	
258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1Ка, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста)	210	13,7	12,6	26,2	273,7	
376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар, вода питьевая)	180	0	0	7,8	30,9	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (аллер.) (картофель, морковь, лук репчатый, горох сухой, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеничный, соль пищевая йодированная)	180	3,5	4,2	11,7	98,6	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,5	0,5	22,4	107,7	
Итого		690	23,2	19,7	84,3	608,1	
Уплотненный полдник							
351	РАГУ ОВОЩНОЕ (капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная, томаты, сахар, вода питьевая)	150	2,6	7,6	13,6	134,2	
249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба потр б/г горбуша, яйца куриные, молоко, масло подсолнечное рафинированное)	60	11,6	6,7	0,4	107,3	
435	КЕФИР (кефир)	200	5,9	0,2	8	61,6	
460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная, сахар, яйца куриные, масло сливочное, молоко)	50	4,5	5,6	28,1	180,6	
245	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(аллергии) (рыба б/г горбуша, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, вода питьевая)	70	12,4	6,6	0,1	109,9	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (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		590	26,9	20,3	65,4	555,7	
Всего			78,7	59,8	210,9	1705,8	

УТВЕРЖАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

/Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

13 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 13 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 цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог,сахар,сметана,крупа манная,яйца куриные,масло подсолнечное)	120	21,9	12,9	17,6	277,8	
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сливочное,молоко,мука пшеничная,сахар)	50	0,9	2,4	5,7	48,9	
1	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	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергии) (рис,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	4,4	5,1	20	142,5	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
Итого		405	27,9	19,7	47,6	484,3	
II Завтрак							
442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	130	0,7	0,1	13,6	57,7	
	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
Итого		130	0,7	0,1	13,6	57,7	
Обед							
54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла,лук репчатый,томатная паста,масло подсолнечное рафинированное)	60	1,1	3	6,8	57,9	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, горох сухой, масло сливочное, вода питьевая,хлеб пшеничный,соль пищевая йодированная)	180/10	4,9	3,6	21,1	137,9	
258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1Ка,картофель,лук репчатый,морковь,масло сливочное,томатная паста)	210	13,7	12,6	26,2	273,7	
376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов,сахар , вода питьевая)	180	0	0	7,8	30,9	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (аллер.) (картофель, морковь, лук репчатый, горох сухой, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая,хлеб пшеничный,соль пищевая йодированная)	180	3,5	4,2	11,7	98,6	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
Итого		680	22,5	19,6	79,8	586,5	
Уплотненный полдник							
351	РАГУ ОВОЩНОЕ (капуста белокочанная,картофель, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное,мука пшеничная,томаты,сахар,вода питьевая)	150	2,6	7,6	13,6	134,2	
249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба потр б/г горбуша,яйца куриные,молоко,масло подсолнечное рафинированное)	60	11,6	6,7	0,4	107,3	
435	ЙОГУРТ (йогурт 2,5%)	200	5,8	5,2	9,3	116,4	
	ЗЕФИР (зефир)	25	1,4	1,4	22,8	108,9	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (говядина 1Ка,лук репчатый,морковь,вода питьевая,масло подсолнечное рафинированное)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	10,1	47,8	
Итого		555	22,9	21	56,2	514,6	
Всего			74	60,4	197,2	1643,1	

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

/Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

13 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 13 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 ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, сахар, сметана, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное)	100	18	10,6	14,5	229,6	
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сливочное, молоко, мука пшеничная, сахар)	40	0,8	2	4,6	38,7	
1	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)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергии) (рис, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	4,4	5,1	20	142,5	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
Итого		350	22,7	16,2	37,4	389	
II Завтрак							
442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	120	0,6	0,1	12,5	53,3	
	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
Итого		120	0,6	0,1	12,5	53,3	
Обед							
54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	1,9	4,7	39,2	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, горох сухой, масло сливочное, вода питьевая, хлеб пшеничный, соль пищевая йодированная)	150/10	4,1	2,7	18,7	116,2	
258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1Ка, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста)	160	11,8	10,8	19,5	222,6	
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар , вода питьевая)	150	0	0	5,8	23,2	
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (аллер.) (картофель, морковь, лук, горох сухой, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеничный, соль пищевая)	180	3,5	4,2	11,7	98,6	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
Итого		550	19,4	15,8	66,6	487,3	
Уплотненный полдник							
351	РАГУ ОВОЩНОЕ (капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная, томаты, сахар, вода)	120	2,1	6,1	10,9	107,4	
249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба потр б/г горбуша, яйца куриные, молоко, масло подсолнечное рафинированное)	50	9,7	5,5	0,4	89,6	
435	ИОГУРТ (йогурт 2,5%)	180	5,3	2,8	7,9	83,6	
	ЗЕФИР (зефир)	25	1,4	1,4	22,8	108,9	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	10,1	47,8	
Итого		495	20	15,9	52,1	437,3	
Всего			62,7	48	168,6	1366,9	