

УТВЕРЖДАЮ:
И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

14 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 14 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							
112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (изделия макаронные, молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	180	6,6	6,5	22,5	174,6	
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный)	30/5	2,3	5	15,4	116	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (говядина 1Ка., лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (пшено, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая йодированная)	130	3,8	4,8	23,2	150,6	
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	3,5	0,3	22,9	108,2	
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко, молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	200	5,2	4,2	19,1	133,6	
Итого		422	14,1	15,7	57	424,2	
II Завтрак							
435	ЙОГУРТ (йогурт 2,5%)	130	3,8	2	5,7	60,4	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
Итого		130	3,8	2	5,7	60,4	
Обед							
41	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы свежие, масло подсолнечное)	60	0,5	3,9	1,5	43,5	
91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, крупа перловая, огурцы консервированные, вода питьевая, соль пищевая йодированная, сметана)	180/10	2	5,7	13,4	120,1	
286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (говядина замор. 1 к, хлеб пшеничный, лук репчатый, вода питьевая, мука пшеничная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	70	9,5	8	8,8	143,9	
ТТК	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох сухой, вода питьевая, масло сливочное, соль пищевая йодированная)	130	11,8	4	24,6	182,5	
442	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, соль йодированная)	180	1,6	4,2	12,2	92,7	
245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(аллергии) (рыба б/г горбуша, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, вода питьевая)	60	12,4	6,6	0,1	109,9	
ТТК	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(аллергии) (горох сухой, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая йодированная)	110	10	3,1	20,9	151,6	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,5	0,5	22,4	107,7	
Итого		680	27,8	22,2	91,3	682,3	
Уплотненный полдник							
213	ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ (яйца куриные)	40	5	4,6	0,3	61,9	
351	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, томатная)	150	2,6	7,6	13,6	134,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт)	45	3,5	0,3	22,9	108,2	
398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар, вода питьевая)	180	0,6	0,3	16,2	80,5	
	ГРУШИ (груши)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
ТТК	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ(аллергии) (рыбы б/г горбуша, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	60	6	2,1	1,8	51,1	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
	ВАФЛИ (вафли)	25	2,3	0,2	15,3	72	
Итого		545	14,6	13,3	79,7	511,1	
Всего			60,3	53,2	233,7	1678	

УТВЕРЖДАЮ
И.о.заведующей МБДОУ д/с «Ромашка»

Л.Пестикова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

14 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 14 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							
112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (изделия макаронные, молоко питьевое,масло сливочное, сахар,вода	150	5,3	5	17,4	135,1	
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное,хлеб пшеничный)	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (говядина 1Ка., лук репчатый,морковь, вода питьевая,масло подсолнечное	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (пшено, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль	130	3,8	4,8	23,2	150,6	
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	3,5	0,3	22,9	108,2	
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток,молоко питьевое , сахар , вода питьевая)	180	4,6	3,7	16	113,9	
Итого		360	11,4	13,4	43,7	338,8	
II Завтрак							
435	ИОГУРТ (йогурт 2,5%)	120	3,5	1,8	5,3	55,8	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
Итого		120	3,5	1,8	5,3	55,8	
Обед							
41	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы свежие,масло подсолнечное)	40	0,6	2,3	2,9	36	
91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь,лук репчатый,масло подсолнечное рафинированное,крупа перловая,огурцы консервированные,вода питьевая,соль пищевая йодированная,сметана)	150/10	1,7	4,8	10,9	100,8	
286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (говядина замор.1 к,хлеб пшеничный,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	60	8,1	6,8	7,6	123,7	
ТТК	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох сухой,вода питьевая, масло сливочное, соль пищевая йодированная)	110	10	3,1	20,9	151,6	
442	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,соль йодированная)	180	1,6	4,2	12,2	92,7	
245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(аллергии) (рыба б/г горбуша,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,вода питьевая)	60	12,4	6,6	0,1	109,9	
ТТК	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(аллергии) (горох сухой,вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая йодированная)	110	10	3,1	20,9	151,6	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	45	3,1	0,4	20,1	96,9	
Итого		595	24	17,5	83	593,6	
Уплотненный полдник							
213	ЯИЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ (яйца куриные)	40	5	4,6	0,3	61,9	
351	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель,капуста белокочанная,лук репчатый,морковь,томатная паста,масло подсолнечное рафинированное,мука пшеничная)	120	2,1	6	10,9	107,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,7	0,2	17,8	84,1	
398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник,сахар,вода питьевая)	150	0,5	0,2	13,8	68,4	
	ГРУШИ (груши)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
ТТК	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ(аллергии) (рыбы б/г горбуша,лук репчатый,морковь,масло подсолнечное рафинированное)	60	6	2,1	1,8	51,1	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
	ВАФЛИ (вафли)	25	2,3	0,2	15,3	72	
Итого		465	13,2	11,5	69,5	448,1	
Всего			52,1	44,2	201,5	1436,3	

УТВЕРЖДАЮ:

И.О.Заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Д.Нестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

14 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 14 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							
112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (изделия макаронные, молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	180	6,6	6,5	22,5	174,6	
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный)	30/5	2,3	5	15,4	116	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (пшено, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль пищевая йодированная)	130	3,8	4,8	23,2	150,6	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (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	14,1	15,7	57	424,2	
II Завтрак							
435	ЙОГУРТ (йогурт 2,5%)	150	4,4	3,9	7	88,2	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
Итого		150	3,8	2	5,7	60,4	
Обед							
41	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы свежие, масло подсолнечное)	60	0,5	3,9	1,5	43,5	
91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, крупа перловая, огурцы консервированные, вода питьевая, соль пищевая йодированная, сметана)	180/10	2	5,7	13,4	120,1	
286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (говядина замор.1 к, хлеб пшеничный, лук репчатый, вода питьевая, мука пшеничная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	70	9,5	8	8,8	143,9	
ТТК	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох сухой, вода питьевая, масло сливочное, соль пищевая йодированная)	130	11,8	4	24,6	182,5	
442	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (брусника, сахар, вода питьевая)	180	0,2	0,1	13	54,7	
92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ(аллергии) (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	180	1,6	4,2	12,2	92,7	
ТТК	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(аллергии) (горох сухой, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая йодированная)	110	10	3,1	20,9	151,6	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8,9	36	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	45	3,1	0,4	20,1	96,9	
Итого		675	27,1	22,1	81,4	641,6	
Уплотненный полдник							
213	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (яйца куриные, печень говяжья, картофель, лук репчатый, масло сливочное,)	130	11,43	5,66	19,87	186,24	
351	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар, вода питьевая)	180	0,6	0,3	16,2	80,5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
398	ЯБЛОКИ (яблоки)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
	ВАФЛИ (вафли)	30	2,3	0,2	15,3	72	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
Итого		530	17,23	6,66	78,07	465,04	
Всего			62,23	46,46	222,17	1591,24	

УТВЕРЖДАЮ
И.о.заведующей МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

14 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 14 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							
112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (изделия макаронные, молоко питьевое,масло сливочное, сахар,вода	150	5,3	5	17,4	135,1	
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное,хлеб пшеничный)	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (говядина 1Ка, лук репчатый,морковь,вода питьевая,масло подсолнечное	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (пшено, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль	130	3,8	4,8	23,2	150,6	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток,молоко питьевое, сахар , вода питьевая)	180	4,6	3,7	16	113,9	
Итого		360	11,4	13,4	43,7	338,8	
II Завтрак							
435	ИОГУРТ (йогурт 2,5%)	130	3,5	1,8	5,3	55,8	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
Итого		130	3,5	1,8	5,3	55,8	
Обед							
41	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы свежие,масло подсолнечное)	40	0,6	2,3	2,9	36	
91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь,лук репчатый,масло подсолнечное рафинированное,крупа перловая,огурцы консервированные,вода питьевая,соль пищевая йодированная,сметана)	150/10	1,7	4,8	10,9	100,8	
286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (говядина замор.1 к,хлеб пшеничный,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	60	8,1	6,8	7,6	123,7	
ТТК	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох сухой,вода питьевая, масло сливочное, соль пищевая йодированная)	110	10	3,1	20,9	151,6	
442	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (брусника,сахар,вода питьевая)	150	0,1	0,1	10,8	44,9	
92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ(аллергии) (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая,соль йодированная)	180	1,6	4,2	12,2	92,7	
ТТК	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(аллергии) (горох сухой,вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая йодированная)	110	10	3,1	20,9	151,6	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8,9	36	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
Итого		590	23,3	17,5	71	543,1	
Уплотненный полдник							
213	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (яйца куриные,печень говяжья,картофель,лук репчатый,масло сливочное,)	110	8,8	4,7	16,7	152,2	
351	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник,сахар,вода питьевая)	180	0,6	0,3	16,2	80,5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
398	ЯБЛОКИ (яблоки)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (говядина 1Ка, лук репчатый,морковь,вода питьевая,масло подсолнечное рафинированное)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
	ВАФЛИ (вафли)	30	2,3	0,2	15,3	72	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
Итого		460	14,8	9,2	80,3	485,6	
Всего			53	41,9	200,3	1423,3	