

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

15 апреля 2025 года



Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 15 апреля 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 (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)	130	4,2	6	21	154,4	
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ(аллергии) (сыр полутвердый)	10	2,3	3	0	36,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергии) (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	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	120	0,6	0,1	12,5	53,3	
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	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	
	АПЕЛЬСИНЫ (апельсины)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
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		520	23,7	16,7	67,5	522,3	
Всего			66,4	48,8	184	1451,9	

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

/Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

15 апреля 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 15 апреля 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							
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 (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	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	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,7	0,1	13,6	57,7	
Итого		150	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, яйцо куриное, масло сливочное, молоко)	50	4,5	5,6	28,1	180,6	
	АПЕЛЬСИНЫ (апельсины)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
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		590	27,5	20,6	76,8	610	
Всего			79,3	60,1	222,3	1760,1	

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

/Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

15 апреля 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 15 апреля 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 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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергии) (крупа гречневая, 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	20,4	17,3	37,4	390	
II Завтрак							
442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	120	0,6	0,1	12,5	53,3	
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 белокачанная, 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	СНЕЖОК (снежок 2,5%)	180	5,2	4,6	8,4	104,8	
	ЗЕФИР (зефир)	25	1,4	1,4	22,8	108,9	
	АПЕЛЬСИНЫ (апельсины)	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	
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	20,5	18	64	512,8	
Всего			60,9	51,2	180,5	1443,4	



Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 15 апреля 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							
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 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)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергии) (крупа гречневая, 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	25,2	20,3	47,6	478,7	
II Завтрак							
442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,7	0,1	13,6	57,7	
Итого		150	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 белокачанная,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	СНЕЖОК (снежок 2,5%)	200	5,8	5,2	9,3	116,4	
	ЗЕФИР (зефир)	25	1,4	1,4	22,8	108,9	
	АПЕЛЬСИНЫ (апельсины)	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	
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	23,5	21,3	67,6	568,9	
Всего			71,9	61,3	208,6	1691,8	