

УТВЕРЖАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»
Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

15 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 15 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							
213	ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ (яйца куриные)	40	5	4,6	0,3	61,9	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, соль пищевая йодир., вода питьевая, масло сливочное)	100	2,9	2,4	13,3	86,3	
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	180	5	4,4	8,3	94,3	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (говядина 1Ка., лук репчатый, морковь, вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергики) (крупа гречневая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	4,4	5,1	20	142,5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергики) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, хлеб пшеничный)	30/12	5	4,4	15,4	121,6	
Итого		400	17,9	15,8	37,3	364,1	
II Завтрак							
	ЯБЛОКИ (яблоки)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
Итого		100	0,6	0,3	11,4	54,3	
Обед							
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты свежие,масло подсолнечное)	60	0,5	3,9	1,5	43,5	
95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый,капуста белокачанная,горошек консервированный,масло сливочное, вода питьевая,сметана)	180/10	1,8	5,3	8,7	96,2	
278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1Ка.,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,морковь,мука пшеничная,сметана,соль пищевая йодированная,вода питьевая)	70	11,5	11,6	6,1	178,4	
324	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа перловая,масло сливочное,вода питьевая)	130	3,2	3,6	22,7	136	
442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,5	0,1	20,6	84,6	
ТТК	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики) (картофель, морковь, лук репчатый,капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	1,5	4,9	8,7	84,2	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
ТТК	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ(аллергики) (рыбы б/г горбуша,лук репчатый,морковь,масло подсолнечное)	60	6	2,1	1,8	51,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,5	0,5	22,4	107,7	
Итого		680	21	25	82	646,4	
Уплотненный полдник							
268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба б/г горбуша,яйца куриные,мука пшеничная,соль йодированная,молоко питьевое,масло подсолнечное рафинированное)	80	15,8	6,7	7,8	167,7	
346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное,мука пшеничная,томаты,сахар,вода питьевая)	150	3,9	5,9	14,4	128,7	
430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый,лимон, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ (конфеты шоколадные)	25	0,4	1,8	20,5	99,8	
239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(аллергики) (рыба б/г горбуша,хлеб пшеничный,лук,яйца куриные,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	80	12,6	8,5	13,1	178,9	
	ОВОЩИ ТУШЕНЫЙ (аллергики) (картофель,лук репчатый,морковь,масло подсолнечное рафинированное)	130	2,7	3,8	20,5	128,1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	55	4,3	0,3	28,1	132,4	
Итого		490	24,5	14,7	78,8	560,5	
Всего			64	55,8	209,5	1625,3	

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

15 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 15 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							
213	ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ (яйца куриные)	40	5	4,6	0,3	61,9	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, соль пищевая йодир., вода питьевая, масло сливочное)	100	2,9	2,4	13,3	86,3	
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	150	4,3	3,7	7	78,6	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергии) (крупа гречневая,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	4,4	5,1	20	142,5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергии) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский,хлеб пшеничный)	20/10	3,8	3,6	10,3	88,8	
Итого		350	16	14,3	30,9	315,6	
II Завтрак							
	ЯБЛОКИ (яблоки)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
Итого		100	0,6	0,3	11,4	54,3	
Обед							
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты свежие,масло подсолнечное)	40	0,3	2,9	1	31,9	
95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, , морковь, лук репчатый,капуста белокачанная,горошек консервированный,масло сливочное, вода питьевая,сметана)	150/10	1,7	4,8	7,6	84,8	
278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1Ка.,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,морковь, мука пшеничная,сметана,соль пищевая йодированная,вода питьевая)	60	9,8	9,4	5,4	146,9	
324	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа перловая,масло сливочное,вода питьевая)	110	2,7	3	19,2	115	
442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,5	0,1	20,6	84,6	
ТТК	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергии) (картофель, , морковь, лук репчатый,капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	1,5	4,9	8,7	84,2	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
ТТК	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ(аллергии) (рыбы б/г горбуша,лук репчатый,морковь,масло подсолнечное)	60	6	2,1	1,8	51,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	45	3,1	0,4	20,1	96,9	
Итого		595	18,1	20,6	73,9	560,1	
Уплотненный полдник							
268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба б/г горбуша,яйца куриные,мука пшеничная,соль йодированная,молоко питьевое,масло подсолнечное рафинированное)	60	11,8	5,03	5,8	126,1	
346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная, томаты, сахар, вода)	130	3,4	5,1	12,5	111,3	
430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый,лимон, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ (конфеты шоколадные)	25	0,4	1,8	20,5	99,8	
239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(аллергии) (рыба б/г горбуша,хлеб пшеничный,лук,яйца куриные,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	80	12,6	8,5	13,1	178,9	
	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергии) (картофель,лук репчатый,морковь,масло подсолнечное рафинированное)	130	2,7	3,8	20,5	128,1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	3,5	0,3	22,9	108,2	
Итого		410	19,2	12,23	66,7	465,5	
Всего			53,9	47,43	182,9	1395,5	

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

15 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 15 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							
213	ЯИЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ (яйца куриные)	40	5	4,6	0,3	61,9	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупка гречневая, соль пищевая йодир., вода питьевая, масло сливочное)	100	2,9	2,4	13,3	86,3	
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	180	5	4,4	8,3	94,3	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергики) (крупка гречневая,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	4,4	5,1	20	142,5	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, хлеб пшеничный)	30/12	5	4,4	15,4	121,6	
Итого		400	17,9	15,8	37,3	364,1	
II Завтрак							
	ГРУШИ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого		100	0,6	0,3	11,4	54,3	
Обед							
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты свежие,масло подсолнечное)	60	0,5	3,9	1,5	43,5	
95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, , морковь, лук репчатый,капуста белокачанная,горошек консервированный,масло сливочное, вода питьевая,сметана)	180/10	1,8	5,3	8,7	96,2	
278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1Ка.,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,морковь, мука пшеничная,сметана, соль пищевая йодированная,вода питьевая)	70	11,5	11,6	6,1	178,4	
324	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупка перловая,масло сливочное,вода питьевая)	130	3,2	3,6	22,7	136	
442	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЛИМОНОВ (яблоки,лимоны,сахар,вода питьевая)	180	0,2	0,1	14,3	60,4	
ТТК	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики) (картофель, , морковь, лук репчатый,капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	1,5	4,9	8,7	84,2	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	45	3,1	0,4	20,1	96,9	
Итого		675	20,3	24,9	73,4	611,4	
Уплотненный полдник							
268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба б/г горбуша,яйца куриные,мука пшеничная,соль йодированная,молоко питьевое,масло подсолнечное рафинированное)	80	15,8	6,7	7,8	167,7	
346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная,томаты,сахар,вода питьевая)	150	3,9	5,9	14,4	128,7	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ (конфеты шоколадные)	25	0,4	1,8	20,5	99,8	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,3	20,4	96,1	
Итого		480	23,3	14,7	71,1	521,2	
Всего			62,1	55,7	193,2	1554	

УТВЕРЖАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

15 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 15 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							
213	ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ (яйца куриные)	40	5	4,6	0,3	61,9	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, соль пищевая йодир., вода питьевая, масло сливочное)	100	2,9	2,4	13,3	86,3	
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	150	4,3	3,7	7	78,6	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (говядина 1Ка., лук репчатый, морковь, вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергики) (крупа гречневая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	4,4	5,1	20	142,5	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, хлеб пшеничный)	20/10	3,8	3,6	10,3	88,8	
Итого		350	16	14,3	30,9	315,6	
II Завтрак							
	ГРУШИ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого		100	0,6	0,3	11,4	54,3	
Обед							
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты свежие, масло подсолнечное)	40	0,3	2,9	1	31,9	
95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, горошек консервированный, масло сливочное, вода питьевая, сметана)	150/10	1,7	4,8	7,6	84,8	
278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1Ка., масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, сметана, соль пищевая йодированная, вода питьевая)	60	9,8	9,4	5,4	146,9	
324	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа перловая, масло сливочное, вода питьевая)	110	2,7	3	19,2	115	
442	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЛИМОНОВ (яблоки, лимоны, сахар, вода питьевая)	150	0,1	0,1	11,9	50,3	
ТТК	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	1,5	4,9	8,7	84,2	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (говядина 1Ка., лук репчатый, морковь, вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
Итого		590	17,4	20,6	63	515	
Уплотненный полдник							
268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба б/г горбуша, яйца куриные, мука пшеничная, соль йодированная, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное)	60	11,8	5,03	5,8	126,1	
346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная, томаты, сахар, вода)	130	3,4	5,1	12,5	111,3	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ (конфеты шоколадные)	25	0,4	1,8	20,5	99,8	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (говядина 1Ка., лук репчатый, морковь, вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	35	2,7	0,2	17,8	84,1	
Итого		405	18,4	12,13	61,6	441,4	
Всего			52,4	47,33	166,9	1326,3	