

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

16 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 16 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	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (молоко питьевое , сахар,масло сливочное,творог,яйцо	120	19,8	14,6	17,4	283,5	
2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, хлеб пшеничный)	30/12	5	4,4	15,4	121,6	
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	
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток,молоко питьевое , сахар , вода питьевая)	180	4,6	3,7	16	113,9	
Итого		410	29,4	22,7	48,8	693,2	
II Завтрак							
435	КЕФИР (кефир 2,5%)	150	4,4	2,3	6,6	69,7	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	170	0,1	0	5	20,1	
Итого		150	4,4	2,3	6,6	69,7	
Обед							
54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь,лук репчатый,томатная паста,масло подсолнечное	60	1	3	5,8	54,5	
76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (свекла,капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый,томатная паста, масло сливочное,сметана, вода питьевая,соль йодированная)	180/10	1,9	4,4	11,9	101,1	
245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (горбуша,хлеб пшеничный,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	70	12,7	5,1	9,3	147,7	
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель,молоко питьевое,масло сливочное,соль пищевая йодированная)	130	2,7	4,3	18,6	124,5	
372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ И ЛИМОНОВ (грушалимон,сахар,вода питьевая)	180	0,2	0,1	13	54,7	
58	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (мелкошинкованный)(аллергии) (свекла, картофель, морковь, лук репчатый,масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая,соль йодированная)	180	2,4	4,1	13,9	103	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	45	3,1	0,4	20,1	96,9	
Итого		675	21,6	17,3	78,7	579,4	
Уплотненный полдник							
274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина 1к.,картофель,лук репчатый,морковь,томатная паста,капуста белокачанная,горох консервированный,масло сливочное,мука пшеничная)	130	11,6	11,7	17,7	223	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,7	0,2	17,8	84,1	
	БАНАН (БАНАН)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
	ПРЯНИКИ (ПРЯНИКИ)	25	0,5	2,2	24,5	119,7	
Итого		470	15,5	14,4	79,4	513	
Всего			70,9	56,7	213,5	1855,3	

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Щестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

16 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 16 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	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (молоко питьевое ,сахар,масло сливочное,творог,яйцо	100	16,5	12,2	14,4	236,6	
2	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)	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	24,9	19,5	40,7	439,3	
II Завтрак							
435	КЕФИР (кефир 2,5%)	150	3,2	1,7	4,8	51,1	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
Итого		110	3,2	1,7	4,8	51,1	
Обед							
54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь,лук репчатый,томатная паста,масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	1,9	4	36,8	
76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (свекла,капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый,томатная паста, масло сливочное,сметана, вода питьевая,соль йодированная)	150/10	1,8	4	10,6	89,7	
245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (горбуша,хлеб пшеничный,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	50	9,1	3,7	6,7	105,5	
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель,молоко питьевое,масло сливочное,соль пищевая йодированная)	110	2,3	3,7	15,6	105	
372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ И ЛИМОНОВ (грушалимон,сахар,вода питьевая)	150	0,1	0,1	10,8	44,9	
58	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый,масло подсолнечное	180	2,4	4,1	13,9	103	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
Итого		550	16,8	13,8	65,6	468	
Уплотненный полдник							
274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина 1к.,картофель,лук репчатый,морковь,томатная паста,капуста белокачанная,горох консервированный,масло сливочное,мука пшеничная)	110	9,8	10	15	189	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
	БАНАН (БАНАН)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
	ПРЯНИКИ (ПРЯНИКИ)	25	0,5	2,2	24,5	119,7	
Итого		415	13,3	12,7	71,2	455,1	
Всего			58,2	47,7	182,3	1413,5	

УТВЕРЖАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

16 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 16 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							
211	ПУДИНГ ИЗ ТВОРАГА С РИСОМ (творог,рис,яйцо куриное,молоко питьевое ,сметана,сахар,масло	100	12,62	9,66	16,23	206	
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко питьевое,сахар,мука пшеничная,масло сливочное)	40	0,8	2	4,6	38,7	
2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский,хлеб пшеничный)	20/10	3,8	3,6	10,3	88,8	
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)	180	4,6	3,7	16	113,9	
Итого		350	21,82	18,96	47,13	447,4	
II Завтрак							
435	ИОГУРТ (йогурт 2,5%)	150	4,4	2,3	6,6	69,7	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
Итого		150	4,4	2,3	6,6	69,7	
Обед							
54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь,лук репчатый,томатная паста,масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	1,9	4	36,8	
76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (свекла,капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый,томатная паста, масло сливочное,сметана, вода питьевая,соль йодированная)	150/10	1,8	4	10,6	89,7	
245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (горбуша,хлеб пшеничный,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	50	9,1	3,7	6,7	105,5	
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель,молоко питьевое,масло сливочное,соль пищевая йодированная)	110	2,3	3,7	15,6	105	
394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ И ЛИМОНОВ (груш,алимон, сахар,вода питьевая)	180	0,2	0,1	13	54,7	
58	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый,масло подсолнечное)	180	2,4	4,1	13,9	103	
ТТК	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ(аллергики) (горбуша,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	60	9,4	5	1	87,6	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	45	3,1	0,4	20,1	96,9	
Итого		555	17,2	13,8	70	488,6	
Уплотненный полдник							
274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина 1к,картофель,лук репчатый,морковь,томатная паста,капуста белокочанная,горох консервированный,масло сливочное,мука пшеничная)	110	9,8	10	15	189	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,7	0,2	17,8	84,1	
	ЯБЛОКИ (яблоки)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ(аллергики) (капуста белокочанная,лук,морковь,масло растительное)	110	1,8	4	9,1	81	
	ПЕЧЕНЬЕ(аллергики) (печенье)	30	1,4	1,4	22,8	108,9	
485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" (мука пшеничная,сахар,дрожжи,яйца куриные,вода питьевая,масло	40	3,1	3	18,8	114,7	
Итого		435	16,3	13,5	68	462,2	
Всего			59,72	48,56	191,73	1467,9	

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

16 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 16 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							
211	ПУДИНГ ИЗ ТВОРАГА С РИСОМ (творог,рис,яйцо куриное,молоко питьевое ,сметана,сахар,масло	120	15,12	11,59	19,5	247,26	
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко питьевое,сахар,мука пшеничная,масло сливочное)	50	0,9	2,4	5,7	48,9	
2	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)	180	4,6	3,7	16	113,9	
Итого		400	25,62	22,09	56,6	531,66	
II Завтрак							
435	ЙОГУРТ (йогурт 2,5%)	170	4,4	2,3	6,6	69,7	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
Итого		180	5,3	2,8	7,9	83,6	
Обед							
54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь,лук репчатый,томатная паста,масло подсолнечное	60	1	3	5,8	54,5	
76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (свекла,капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый,томатная паста, масло сливочное,сметана, вода питьевая,соль йодированная)	180/10	1,9	4,4	11,9	101,1	
245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (горбуша,хлеб пшеничный,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	70	12,7	5,1	9,3	147,7	
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель,молоко питьевое,масло сливочное,соль пищевая йодированная)	130	2,7	4,3	18,6	124,5	
394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ И ЛИМОНОВ (грушалимон,сахар,вода питьевая)	180	0,1	0,1	11,2	47,4	
58	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (мелкошинкованный)(аллергики) (свекла, картофель, морковь, лук репчатый,масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая,соль йодированная)	180	2,4	4,1	13,9	103	
ТТК	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ(аллергики) (горбуша,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	60	9,4	5	1	87,6	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,5	0,5	22,4	107,7	
Итого		680	21,9	17,4	79,2	582,9	
Уплотненный полдник							
274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина 1к.,картофель,лук репчатый,морковь,томатная паста,капуста белокачанная,горох консервированный,масло сливочное,мука пшеничная)	130	11,6	11,7	17,7	223	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,3	20,4	96,1	
	ЯБЛОКИ (яблоки)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ(аллергики) (капуста белокачанная,лук,морковь,масло растительное)	110	1,8	4	9,1	81	
	ПЕЧЕНЬЕ(аллергики) (печенье)	30	1,4	1,4	22,8	108,9	
485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" (мука пшеничная,сахар,дрожжи,яйца куриные,вода питьевая,масло	50	4	3,9	24,9	150,4	
Итого		500	19,4	16,2	82,4	555,7	
Всего			72,22	58,49	226,1	1753,86	