

УТВЕРЖАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

19 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 19 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							
94	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная,молоко питьевое ,сахар,вода питьевая, масло сливочное)	180	7,1	8,3	23,2	195,1	
2	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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупа ячневая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль йодированная)	130	3,3	4,3	21,5	137,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергии) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	3,5	0,3	22,9	108,2	
394	ЧАИ С МОЛОКОМ (чай черный байховый,молоко, вода питьевая, сахар)	180	4,4	3,7	16,9	118,5	
	ЧАИ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
Итого		402	16,5	16,4	55,5	435	
2 завтрак							
435	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	130	0,7	0,1	13,6	57,7	
430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
Итого		180	5,3	2,8	7,9	83,6	
Обед							
41	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ (свекла,огурцы консервированные,масло подсолнечное рафинированное)	60	0,7	2,9	4,7	55,3	
82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	2,6	3,5	17,5	113,1	
298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1Ка.,молоко питьевое,мука пшеничная,яйца куриные,вода питьевая,соль пищевая йодированная, масло сливочное)	70	16,1	16,5	4,6	230,5	
181	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая,масло сливочное,вода питьевая)	130	3,7	3,6	21,6	133,7	
394	КОМПОТ ИЗ ЛИМОНОВ (лимоны,сахар,вода питьевая)	180	0,2	0,1	14,3	60,4	
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	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ(аллергии) (рыба б/г горбуша,масло подсолнечное рафинированное,морковь,лук репчатый,вода питьевая)	60	7,2	4,9	2	81,4	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергии) (крупа гречневая,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	4,4	5,1	20	142,5	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,5	0,5	22,4	107,7	
Итого		670	26,8	27,1	85,1	700,7	
Уплотненный полдник							
256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба б/г горбуша,хлеб пшеничный,лук,яйца куриные,мука пшеничная,соль йодированная,морковь,масло подсолнечное рафинированное)	80	10,7	3,6	4,9	96,2	
322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель,морковь,масло сливочное,молоко питьевое,соль пищевая йодированная)	130	2,6	4,5	16,7	117,7	
430	ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
ТТК	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ(аллерг) (рыба морож. горбуша, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,морковь)	70	9,5	5	2	91,8	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
	БАНАН (банан)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	3,5	0,3	22,9	108,2	
Итого.		555	17,5	8,7	64,8	412,4	
Всего			66,1	55	213,3	1632	

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

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

19 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 19 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							
94	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная,молоко питьевое, сахар,вода питьевая, масло сливочное)	150	5,2	6,3	16,1	141,2	
2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, хлеб пшеничный)	20/10	3,8	3,6	10,3	88,8	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (говядина 1Кг, лук репчатый,морковь, вода питьевая,масло подсолнечное)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
324	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупа ячневая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль йодированная)	130	3,3	4,3	21,5	137,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергии) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	3,5	0,3	22,9	108,2	
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, молоко, вода питьевая, сахар)	180	4,4	3,7	16,9	118,5	
	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8,9	36	
Итого		360	13,4	13,6	43,3	349	
2 завтрак							
435	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	120	0,6	0,1	12,5	53,3	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
Итого		170	5	2,6	7,5	79	
Обед							
41	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ (свекла,огурцы консервированные,масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	1,9	3,1	36,8	
82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	2,1	2,7	14,6	91,8	
298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1Кат.,молоко питьевое,мука пшеничная,яйца куриные,вода питьевая,соль пищевая йодированная,масло сливочное)	60	15,1	15,4	4,1	214,5	
181	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая,масло сливочное,вода питьевая)	110	3,1	2,8	18,2	110,2	
394	КОМПЮТ ИЗ ЛИМОНОВ (лимоны,сахар,вода питьевая)	150	0,1	0,1	11,9	50,3	
92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ(аллергии) (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное,	180	1,6	4,2	12,2	92,7	
ТТК	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ(аллергии) (рыба б/г горбуша,масло подсолнечное рафинированное,морковь,лук репчатый,вода питьевая)	60	7,2	4,9	2	81,4	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергии) (крупа гречневая,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	4,4	5,1	20	142,5	
	ХЛЕБ РЖАНОИ (хлеб ржаной)	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
Итого		550	23,7	23,3	69,8	589,7	
Уплотненный полдник							
256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба б/г горбуша,хлеб пшеничный,лук,яйца куриные,мука пшеничная,соль йодированная,морковь,масло подсолнечное рафинированное)	60	8,2	2,8	3,5	71,9	
322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель,морковь,масло сливочное,молоко питьевое,соль пищевая йодированная)	110	2,2	3,7	14,2	99,6	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	БАНАН (банан)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
ТТК	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ(аллерг) (рыба морож. горбуша, вода питьевая, масло подсолнечное)	70	9,5	5	2	91,8	
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)	40	3,1	0,3	20,4	96,1	
Итого		430	14,2	7,1	37,3	353,0	
Всего			56,3	46,6	178,1	1467	

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

19 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 19 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							
94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ (крупа ячневая,молоко питьевое,сахар,вода питьевая,масло сливочное)	150	5	5,1	16,4	130,5	
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем,хлеб пшеничный)	20/10	1,6	0,6	17,8	81,1	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (говядина 1Ка, лук репчатый,морковь,вода питьевая,масло подсолнечное)	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
324	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупа ячневая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль йодированная)	130	3,3	4,3	21,5	137,8	
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый,молоко, вода питьевая, сахар)	180	4,4	3,7	16,9	118,5	
Итого		360	11	9,4	51,1	330	
2 завтрак							
435	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	120	0,6	0,1	12,5	53,3	
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							
41	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ (свекла,огурцы консервированные,масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	1,9	3,1	36,8	
82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода питьевая)	150	2,1	2,7	14,6	91,8	
298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1Кат.,молоко питьевое,мука пшеничная,яйца куриные,вода питьевая,соль пищевая йодированная,масло сливочное)	60	15,1	15,4	4,1	214,5	
181	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа овсяная,масло сливочное,вода питьевая)	110	3,1	2,8	18,2	110,2	
372	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (вишня,сахар,вода питьевая)	150	0,1	0,1	10,8	44,9	
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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
Итого		550	23,7	23,3	68,7	584,3	
Уплотненный полдник							
256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба б/г горбуша,хлеб пшеничный,лук,яйца куриные,мука пшеничная,соль йодированная,морковь,масло подсолнечное рафинированное)	60	8,2	2,8	3,5	71,9	
322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель,морковь,масло сливочное,молоко питьевое,соль пищевая йодированная)	110	2,2	3,7	14,2	99,6	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ГРУШИ (груши)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая,масло подсолнечное	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 пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,7	0,2	17,8	84,1	
Итого		485	13,8	7	54,9	341,8	
Всего			51,7	41,4	179,5	1391	

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

19 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 19 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							
94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ (крупка ячневая,молоко питьевое ,сахар,вода питьевая, масло сливочное)	180	6,4	6,2	22,5	171,5	
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем,хлеб пшеничный)	30/20	2,3	0,9	29,7	134	
257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая,масло подсолнечное	50	14,9	16,8	0,4	212,7	
324	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупка ячневая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль йодированная)	130	3,3	4,3	21,5	137,8	
394	ЧАИ С МОЛОКОМ (чай черный байховый,молоко, вода питьевая, сахар)	180	4,4	3,7	16,9	118,5	
Итого		410	13,1	10,8	69,1	424	
2 завтрак							
435	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	130	0,7	0,1	13,6	57,7	
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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ (свекла,огурцы консервированные,масло подсолнечное рафинированное)	60	0,7	2,9	4,7	55,3	
82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода питьевая)	180	2,6	3,5	17,5	113,1	
298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1Ка.,молоко питьевое,мука пшеничная,яйца куриные,вода питьевая,соль пищевая йодированная, масло сливочное)	70	16,1	16,5	4,6	230,5	
181	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупка овсяная,масло сливочное,вода питьевая)	130	3,7	3,6	21,6	133,7	
372	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (вишня,сахар,вода питьевая)	180	0,2	0,1	13	54,7	
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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергии) (крупка гречневая,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	4,4	5,1	20	142,5	
	ХЛЕБ РЖАНОИ (хлеб ржаной)	45	3,1	0,4	20,1	96,9	
Итого		665	26,4	27	81,5	826,7	
Уплотненный полдник							
256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба б/г горбуша,хлеб пшеничный,лук,яйца куриные,мука пшеничная,соль йодированная,морковь,масло подсолнечное рафинированное)	80	10,7	3,6	4,9	96,2	
322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель,морковь,масло сливочное,молоко питьевое,соль пищевая йодированная)	130	2,6	4,5	16,7	117,7	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
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	
	ЯБЛОКИ (яблоки)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	3,9	0,3	25,5	120,3	
Итого		545	17,9	8,7	67,4	424,5	
Всего			60,9	48,3	223,3	1731	