

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

22 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 22 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	ЯИЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ (яйца куриные)	40	5	4,6	0,3	61,9	
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,8	3	4,1	50,8	
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный)	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (рис, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	130	2,4	4,3	25,8	151,2	
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	2,3	0,2	15,3	72	
397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	180	5	4,1	14,9	114,7	
Итого		260	13,3	16,4	29,6	317,2	
II Завтрак							
	БАНАНЫ (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	
Итого		100	1,5	0,5	21	96	
Обед							
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ТОМАТОВ (томаты свежие, масло подсолнечное)	40	0,46	3	1,57	36,06	
ТТК	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, масло подсолнечное, лук репчатый, вода питьевая)	150	1,3	4	7,1	70,1	
ТТК	МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ (БИГУС) (говядина замор. 1 к, лук репчатый, капуста белокочанная, морковь столовая, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	170	12,9	14,7	8,1	218,1	
374	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	20,6	84,6	
ТТК	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ(аллергии) (рыба б/г горбуша, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук)	60	7,2	4,9	2	81,4	
ТТК	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(аллергии) (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, вода питьевая)	130	2,7	5	8,6	92,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого		590	17,46	22,1	52,17	480,26	
Уплотненный полдник							
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко питьевое, масло сливочное, соль пищевая йодированная)	110	2,3	3,7	15,6	105	
269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба потр. б/г горбуша, хлеб пшеничный, молоко питьевое, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	9,2	4,8	3,6	95,5	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	100	0,1	0	8	31,9	
	ПРЯНИК (пряник)	30	1,8	1,4	22,5	109,8	
245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(аллергии) (рыба б/г горбуша, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, вода)	60	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		410	15,7	10,1	65	414,2	
Всего			47,96	49,1	167,77	1307,66	



СРЖДАЮ:У
д.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»
Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

22 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 22 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	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
213	ЯИЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ (яйца куриные)	40	5	4,6	0,3	61,9	
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервированный,лук репчатый,масло подсолнечное)	60	1,8	3	4,1	50,8	
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное,хлеб пшеничный)	30/5	2,3	5	15,4	116	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (говядина 1Ка, лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (рис, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	130	2,4	4,3	25,8	151,2	
430	ЧАИ С САХАРОМ(аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергики) (хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок,молоко питьевое, сахар, вода питьевая)	200	5,6	4,7	17,8	134,5	
Итого		412	14,7	17,3	37,6	363,2	
II Завтрак							
	БАНАНЫ (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	
Итого		100	1,5	0,5	21	96	
Обед							
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ТОМАТОВ (томаты свежие,масло подсолнечное)	60	0,68	3,04	2,35	41,01	
ТТК	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель,морковь,масло подсолнечное,лук репчатый,вода питьевая)	180	1,5	4,9	8,7	84,2	
ТТК	МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ (БИГУС) (говядина замор.1 к,лук репчатый,капуста белокачанная, морковь столовая, томатная паста, соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	210	15	17	10,3	256,2	
374	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,5	0,1	20,6	84,6	
ТТК	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ(аллергики) (рыба б/г горбуша,масло подсолнечное рафинированное,морковь,лук репчатый,вода питьевая)	60	7,2	4,9	2	81,4	
ТТК	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(аллергики) (капуста белокачанная,морковь,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,вода питьевая)	130	2,7	5	8,6	92,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	45	3,1	0,4	20,1	96,9	
Итого		690	20,78	25,44	62,05	562,91	
Уплотненный полдник							
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель,молоко питьевое,масло сливочное,соль пищевая)	130	2,7	4,3	18,6	124,5	
269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба потр. б/г горбуша,хлеб пшеничный,молоко питьевое,яйца куриные,масло подсолнечное рафинированное,соль йодированная)	80	12,2	6,6	4,8	127,2	
430	ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
	ПРЯНИК (пряник)	30	1,8	1,4	22,5	109,8	
318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	2,5	3,7	20,7	126,6	
245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(аллергики) (рыба б/г горбуша,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,вода питьевая)	60	12,4	6,6	0,1	109,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт)	35	2,7	0,2	17,8	84,1	
Итого		475	19,5	12,5	72,6	481,6	
Всего			55,48	55,74	193,25	1503,71	

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

22 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 22 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	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная,молоко питьевое ,сахар,вода питьевая, масло сливочное)	150	5,6	5,8	21,1	157,5	
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное,хлеб пшеничный)	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (говядина 1Ка, лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (рис, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль пищевая	130	2,4	4,3	25,8	151,2	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок,молоко питьевое , сахар , вода питьевая)	180	5	4,1	14,9	114,7	
Итого		355	12,1	14,6	46,3	362	
II Завтрак							
	БАНАНЫ (бананы)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
Итого		100	0,6	0,3	11,4	54,3	
Обед							
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ТОМАТОВ (томаты свежие,масло подсолнечное)	40	0,46	3	1,57	36,06	
34	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель,свекла,морковь,масло сливочное,лук репчатый,вода питьевая,сметана)	150/10	2,1	4,1	13,1	101,6	
ТТК	МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ (БИГУС) (говядина замор 1 к,лук репчатый,капуста белокочанная, морковь столовая, томатная паста, соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	170	12,9	14,7	8,1	218,1	
374	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,5	0,1	20,6	84,6	
ТТК	СВЕКОЛЬНИК(аллергии) (картофель,свекла,морковь,масло подсолнечное рафинированное,лук	180	2,2	3,7	15,2	103,4	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого		560	18,26	22,2	58,17	511,76	
Уплотненный полдник							
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель,молоко питьевое,масло сливочное,соль пищевая йодированная)	110	2,3	3,7	15,6	105	
272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говяд. 1 кат.,хлеб пшеничный,молоко питьевое,яйца куриные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное,соль йодированная)	50	8,7	8,5	8,6	145,7	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ЗЕФИР (зефир)	30	0,2	0	23,9	97,8	
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 ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
Итого		400	13,6	12,4	71,4	452,4	
Всего			44,56	49,5	187,27	1380,46	

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

22 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 22 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	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная,молоко питьевое ,сахар,вода питьевая, масло сливочное)	180	6,5	7,3	23,5	184,2	
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное,хлеб пшеничный)	30/5	2,3	5	15,4	116	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (говядина 1Ка ,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (рис, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль пищевая)	130	2,4	4,3	25,8	151,2	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок,молоко питьевое , сахар , вода питьевая)	200	5,6	4,7	17,8	134,5	
Итого		415	14,4	17	56,7	434,7	
II Завтрак							
	БАНАНЫ (бананы)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
Итого		100	0,6	0,3	11,4	54,3	
Обед							
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ТОМАТОВ (томаты свежие,масло подсолнечное)	60	0,68	3,04	2,35	41,01	
34	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель,свекла,морковь,масло сливочное,лук репчатый,вода питьевая,сметана)	180/10	2,3	4,9	14,9	117,9	
ТТК	МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ (БИГУС) (говядина замор, 1 к.лук репчатый,капуста белокачанная, морковь столовая, томатная паста, соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	210	15	17	10,3	256,2	
374	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,5	0,1	20,6	84,6	
ТТК	СВЕКОЛЬНИК(аллергии) (картофель,свекла,морковь,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,вода питьевая)	180	2,2	3,7	15,2	103,4	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	45	3,1	0,4	20,1	96,9	
Итого		685	21,58	25,44	68,25	700,01	
Уплотненный полдник							
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель,молоко питьевое,масло сливочное,соль пищевая)	130	2,7	4,3	18,6	124,5	
272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говяд. 1 кат.,хлеб пшеничный,молоко питьевое,яйца куриные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное,соль йодированная)	70	12,3	12	12	203,7	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
	ЗЕФИР (зефир)	30	0,2	0	23,9	97,8	
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 ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,3	20,4	96,1	
Итого		465	18,4	16,6	83,8	558,1	
Всего			54,98	59,34	220,15	1747,11	