



Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад № 32 "Малыш"

/Попова Мария Александровна/

МЕНЮ

6 октября 2025 г.

Ясли 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,59	5,29	21,80	157,42	0,62
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, джем)	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20	8,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150/8/7	0,04	0,00	6,90	28,41	0,64
Итого			335	7,25	5,89	53,56	295,03	9,26
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	40	0,49	0,04	4,51	20,78	0,77
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, куриная грудка филе, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/30/15	3,79	5,12	4,96	81,41	7,14
2008	238	РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (рыба минтай неразделанный, морковь, лук репчатый, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60/35/30	11,99	3,31	5,00	98,17	0,83
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,42	3,40	15,96	104,37	7,70
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	150	0,50	0,10	18,43	76,24	0,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			670	22,68	12,81	71,86	494,56	17,24
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог (итг.), са- рафини- рованный)	60	14,26	10,53	13,72	209,21	0,14
2012	351	СОУС (молоко мука пше- ничная)	40	1,03	2,42	5,14	46,52	0,13
2008		ЙОГУРТ (йогурт)	165	8,25	5,28	14,03	143,55	0,99
Итого			265	23,54	18,23	32,89	399,28	1,26
Всего				53,97	37,03	168,41	1 231,87	29,76

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239010

Владелец Попова Мария Александровна

Действителен с 15.04.2025 по 15.04.2026