



Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад № 32 "Малыш"

/Попова Мария Александровна/

## МЕНЮ

3 октября 2025 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                              | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                   | 150    | 5,05              | 5,62       | 20,18            | 152,37                                        | 0,52                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                          | 7      | 0,07              | 5,81       | 0,07             | 52,50                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                      | 180    | 2,83              | 2,79       | 15,34            | 98,53                                         | 0,47                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                            | 25     | 1,88              | 0,73       | 12,85            | 65,50                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                 | 362    | 9,83              | 14,95      | 48,44            | 368,90                                        | 0,99                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                  | 110    | 0,55              | 0,11       | 10,89            | 47,30                                         | 2,20                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                 | 110    | 0,55              | 0,11       | 10,89            | 47,30                                         | 2,20                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 41                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)<br>(капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, соль йодированная)                                                                                 | 60     | 1,02              | 3,48       | 3,82             | 51,34                                         | 9,40                  |
| 2008                          | 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>ГОВЯДИНОЙ<br>(картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, петрушка (зелень))                                      | 180/40 | 8,08              | 6,72       | 15,12            | 153,58                                        | 3,98                  |
| 2012                          | 254                 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))                             | 80     | 15,60             | 9,44       | 9,64             | 186,12                                        | 0,33                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                             | 130    | 2,91              | 4,53       | 19,91            | 132,47                                        | 9,70                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                               | 180    | 0,00              | 0,00       | 9,68             | 38,70                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                    | 35     | 2,32              | 0,31       | 14,84            | 71,39                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                            | 30     | 2,25              | 0,87       | 15,42            | 78,60                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                 | 735    | 32,18             | 25,35      | 88,43            | 712,20                                        | 23,41                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное) | 60     | 10,43             | 6,58       | 23,41            | 195,40                                        | 0,11                  |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                                                 | 180    | 5,40              | 0,18       | 7,20             | 55,80                                         | 1,80                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                 | 240    | 15,83             | 6,76       | 30,61            | 251,20                                        | 1,91                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |        | 58,89             | 43,17      | 178,37           | 1 379,60                                      | 28,51                 |