



Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад № 32 "Малыш"

Попова Мария Александровна

# МЕНЮ

9 октября 2025 г.

Ясли 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                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2006                          | 328                 | КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"<br>(пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                    | 130    | 5,04              | 4,08       | 23,40            | 156,74                                        | 0,52                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)                                                                                                                                          | 150    | 2,53              | 2,79       | 10,88            | 79,49                                         | 0,47                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                                 | 5      | 0,05              | 4,15       | 0,05             | 37,50                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                 | 20     | 1,50              | 0,58       | 10,28            | 52,40                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        | 305    | 9,12              | 12,20      | 44,67            | 326,13                                        | 0,99                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                     | 95     | 0,38              | 0,38       | 9,31             | 44,65                                         | 9,50                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        | 95     | 0,38              | 0,38       | 9,31             | 44,65                                         | 9,50                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ<br>(капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)                                                                                                          | 40     | 0,90              | 2,39       | 3,14             | 38,04                                         | 8,34                  |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ<br>(лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, полуфабрик. котлетн. мясо, соль йодированная)                                     | 150/40 | 8,40              | 5,83       | 9,83             | 125,63                                        | 4,95                  |
| 2008                          | 290                 | ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ<br>(говяжья печень, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                               | 60     | 10,52             | 6,93       | 4,91             | 136,10                                        | 7,43                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ<br>(морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, лук репчатый) | 110    | 2,24              | 1,08       | 10,46            | 61,40                                         | 8,94                  |
| 2012                          | 399                 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                    | 150    | 0,73              | 0,15       | 14,70            | 62,57                                         | 1,20                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                           | 30     | 1,99              | 0,26       | 12,72            | 61,19                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                 | 20     | 1,50              | 0,58       | 10,28            | 52,40                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        | 600    | 26,28             | 17,22      | 66,04            | 537,33                                        | 30,86                 |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          |                     | БУЛОЧКА<br>(мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                      | 50     | 5,95              | 4,48       | 26,43            | 170,07                                        | 0,18                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)                                                                                                                                          | 150    | 2,53              | 2,79       | 10,88            | 79,49                                         | 0,47                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        | 200    | 8,48              | 7,27       | 37,31            | 249,56                                        | 0,65                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |        | 44,26             | 37,07      | 157,33           | 1 157,67                                      | 42,00                 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239010

Владелец Попова Мария Александровна

Действителен с 15.04.2025 по 15.04.2026