



Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад № 32 "Малыш"

/Попова Мария Александровна/

МЕНЮ

7 октября 2025 г.

Сад 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	180	10,77	18,36	1,95	216,31	0,16
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (белок нарезной пшени.мука высш.сорт обог. микроэлементами, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	25/10/5	4,23	7,69	12,89	138,18	0,07
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,83	2,79	15,34	98,53	0,47
Итого			400	17,83	28,84	30,18	453,02	0,70
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые)	60	1,43	4,17	6,75	70,93	5,60
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	180/35/10	7,79	7,20	17,96	167,98	4,87
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА (куриная грудка филе, белок нарезной пшени.мука высш.сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	15,65	15,98	11,64	252,88	0,64
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимонная кислота, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, лавровый лист)	130	2,96	2,28	9,72	72,83	24,50
2012	380	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,72	0,04	19,45	81,60	0,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2008		БАТОН (батон)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			725	32,75	30,71	93,21	783,11	35,83
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП								
2012	454	ПИРОГ ТЕСТ (мука пшеничная высш. сорт, сахар, яйца, масло сливочное несоленое, яйца куриные, соль)	50/20	5,48	3,72	42,92	226,72	0,04
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,81	3,10	12,30	89,18	0,52
Итого			250	8,29	6,82	55,22	315,90	0,56
Всего				59,27	66,77	188,41	1 599,03	47,09