



Утверждаю

заведующий

МКОУ "Детский сад № 32 "Малыш"

/Попова Мария Александровна/

## МЕНЮ

10 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                | 150    | 4,87              | 0,59       | 27,58            | 189,93                                        | 0,52                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                | 25/10  | 1,93              | 8,98       | 12,93            | 140,30                                        | 0,00                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                         | 180    | 3,73              | 3,94       | 12,40            | 101,14                                        | 0,62                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                      | 365    | 10,53             | 19,51      | 52,91            | 431,37                                        | 1,14                  |
| ii Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                      |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | АПЕЛЬСИН<br>(апельсин)                                                                                                                                                                                                               | 100    | 0,90              | 0,20       | 8,10             | 43,00                                         | 60,00                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                      | 100    | 0,90              | 0,20       | 8,10             | 43,00                                         | 60,00                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                      |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 50                  | САЛАТ "СВЕКОЛКА"<br>(свекла, сушеные абрикосы без косточки (курага), виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                     | 60     | 4,80              | 6,06       | 9,12             | 110,40                                        | 4,20                  |
| 2012                          | 84                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), соль йодированная, петрушка (зелень)) | 180/45 | 8,39              | 3,01       | 10,59            | 103,53                                        | 5,61                  |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(картофель, говядина 1 категория, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, морковь)                                                                                | 110/70 | 18,70             | 16,48      | 17,54            | 293,31                                        | 8,78                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                       | 180    | 0,90              | 0,18       | 17,82            | 77,40                                         | 3,60                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                          | 35     | 2,32              | 0,31       | 14,84            | 71,39                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)                                                                                                                                                               | 30     | 2,25              | 0,87       | 15,42            | 78,60                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                      | 710    | 37,36             | 26,91      | 85,33            | 734,63                                        | 22,19                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                      |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 406                 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ<br>(сушен. абрикосы без косточки (курага), сахар, вода питьевая)                                                                                                                                                    | 180    | 0,67              | 0,04       | 20,89            | 87,09                                         | 0,21                  |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ<br>(вафли)                                                                                                                                                                                                                     | 60     | 1,68              | 1,98       | 46,38            | 212,40                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                      | 240    | 2,35              | 2,02       | 67,27            | 299,49                                        | 0,21                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                      |        | 51,14             | 48,64      | 213,61           | 1 508,49                                      | 83,54                 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239010  
Владелец Попова Мария Александровна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239010

Владелец Попова Мария Александровна

Действителен с 15.04.2025 по 15.04.2026