



Утверждаю

заведующий

МКОУ "Детский сад № 32 "Малыш"

Лопова Мария Александровна/

МЕНЮ

13 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								
2012	177	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП С ИЗЮМОМ (крупа гречневая ядрица, крупа перловая, овсяные хлопья "геркулес", пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, виноград сушеный (изюм), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	100	4,72	4,61	15,80	124,18	0,40
2008		БАТОН (батон нарезной пшан.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00
		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	120	2,26	2,38	6,47	57,09	0,38
Итого			246	8,54	12,55	32,61	278,67	0,78
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
Итого			95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная, морковь)	40	0,98	3,06	3,27	45,10	9,24
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	100	3,44	3,29	10,57	85,58	2,82
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	9,30	4,21	0,20	76,08	0,20
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	100	2,56	8,12	17,59	154,21	7,46
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (апельсин, вода питьевая, сахар песок)	120	0,12	0,00	15,42	63,00	7,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшан.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,47	0,67	10,27	52,40	0,00
Итого			460	19,19	19,53	65,80	517,16	27,52
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	60	15,08	11,42	19,49	243,37	0,21
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	120	2,14	2,23	8,93	64,95	0,40
Итого			180	17,22	13,65	28,42	308,32	0,61
Всего				45,33	46,11	136,14	1 148,80	38,41