



Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад № 32 "Малыш"

/Попова Мария Александровна/

МЕНЮ

13 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								
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)	120	6,06	5,66	21,37	161,30	0,46
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	25/15	5,58	5,24	14,39	127,96	0,11
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	3,11	3,29	9,53	81,20	0,52
Итого			317	14,62	20,00	45,36	422,96	1,09
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКИ (яблоки)	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	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная, морковь)	60	1,25	4,08	4,31	59,65	11,20
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)	120	3,36	3,07	11,03	85,26	3,21
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба минтай неразделанная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,85	4,13	0,21	81,68	0,23
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)	120	2,99	8,92	20,22	173,73	8,12
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (апельсин, вода питьевая, сахар песок)	150	0,15	0,00	19,28	76,75	9,75
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			575	22,47	21,19	80,62	605,76	32,51
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)	80	17,87	12,89	25,42	292,31	0,28
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер 3,2% жирности)	150	2,93	3,10	10,42	82,10	0,54
Итого			230	20,80	15,99	35,84	374,41	0,82
Всего				58,49	57,58	171,62	1 450,13	44,42