



Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад № 32 "Малыш"  
/Попова Мария Александровна/

## МЕНЮ

28 ноября 2025 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                        | 150   | 5,05              | 5,62       | 20,18            | 152,37                                             | 0,52                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                                                               | 7     | 0,07              | 5,81       | 0,07             | 52,50                                              | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                                           | 180   | 2,83              | 2,79       | 15,34            | 98,53                                              | 0,47                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшеница мука высш.сорт обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                                                               | 25    | 1,88              | 0,73       | 12,85            | 65,50                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 362   | 9,83              | 14,95      | 48,44            | 368,90                                             | 0,99                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                                                       | 110   | 0,55              | 0,11       | 10,89            | 47,30                                              | 2,20                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 110   | 0,55              | 0,11       | 10,89            | 47,30                                              | 2,20                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 41                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)<br>(капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, соль йодированная)                                                                                                                      | 60    | 1,26              | 3,50       | 4,62             | 55,75                                              | 11,30                 |
| 2008                          | 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>ГОВЯДИНОЙ<br>(картофель, горох пущенный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категория, соль йодированная, петрушка (зелень))                                                                          | 180   | 8,17              | 6,73       | 15,65            | 156,30                                             | 4,14                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                                  | 130   | 2,89              | 4,53       | 19,76            | 131,72                                             | 9,62                  |
| 2012                          | 255                 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ<br>(рыба минтай неразделанный, батон нарезной пшеница мука высш.сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая) | 80    | 14,74             | 8,08       | 7,78             | 163,15                                             | 0,36                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                                                                    | 180   | 0,00              | 0,00       | 9,68             | 38,70                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                                                                          | 38    | 2,52              | 0,33       | 16,11            | 77,50                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшеница мука высш.сорт обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                                                               | 30    | 2,25              | 0,87       | 15,42            | 78,60                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 698   | 31,83             | 24,04      | 89,02            | 701,72                                             | 25,42                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)                                      | 60    | 10,48             | 7,55       | 23,41            | 204,38                                             | 0,11                  |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР С САХАРОМ<br>(кефир 2,5 % жирности, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                               | 180   | 5,22              | 4,50       | 13,01            | 118,62                                             | 1,26                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 240   | 15,70             | 12,05      | 36,42            | 323,00                                             | 1,37                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 57,91             | 51,15      | 184,77           | 1 440,92                                           | 29,98                 |