



Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад № 32 "Малыш"

/Попова Мария Александровна/

## МЕНЮ

15 декабря 2025 г.

Ясли 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                               | 130   | 5,02              | 4,67       | 20,89            | 145,78                                             | 0,52                  |
| 2008                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, джем)                                                                                                                                                                                           | 20/10 | 1,56              | 0,59       | 17,57            | 80,80                                              | 4,00                  |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)                                                                                                                                                                                               | 150   | 0,16              | 0,00       | 7,14             | 29,86                                              | 0,66                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 310   | 6,74              | 5,26       | 45,60            | 256,44                                             | 5,16                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                                                    | 100   | 0,50              | 0,10       | 10,10            | 43,00                                              | 2,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 100   | 0,50              | 0,10       | 10,10            | 43,00                                              | 2,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>(морковь, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                                        | 40    | 0,63              | 0,05       | 5,29             | 24,72                                              | 1,00                  |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, куриная грудка филе, сметана 15% жирности, соль йодированная)                                                                      | 150   | 3,87              | 5,13       | 5,41             | 83,63                                              | 7,32                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                               | 110   | 2,42              | 3,40       | 15,96            | 104,37                                             | 7,70                  |
| 2008                          | 240                 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ<br>(ПАРОВЫЕ)<br>(рыба минтай неразделанный, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная) | 60    | 12,55             | 4,87       | 6,73             | 121,19                                             | 0,23                  |
| 2012                          | 382                 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО<br>(сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)                                                                                                                                                                                   | 150   | 0,50              | 0,10       | 16,49            | 68,50                                              | 0,80                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                      | 30    | 1,99              | 0,26       | 12,72            | 61,19                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                              | 20    | 1,50              | 0,58       | 10,28            | 52,40                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 560   | 23,46             | 14,39      | 72,88            | 516,00                                             | 17,05                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 219                 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                     | 60    | 14,26             | 11,01      | 13,72            | 213,56                                             | 0,14                  |
| 2012                          | 351                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                 | 40    | 1,03              | 2,42       | 5,14             | 46,52                                              | 0,13                  |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ<br>(йогурт 3,2% жирности сладкий)                                                                                                                                                                                                                                          | 165   | 8,25              | 5,28       | 14,03            | 143,55                                             | 0,99                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 265   | 23,54             | 18,71      | 32,89            | 403,63                                             | 1,26                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       | 54,24             | 33,46      | 161,47           | 1 219,07                                           | 25,49                 |