



Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад № 32 "Малыш"

/Попова Мария Александровна/

МЕНЮ

12 декабря 2025 г.

Ясли 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,44	4,84	17,38	131,51	0,47
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,78	2,79	12,18	85,68	0,47
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			306	8,78	13,19	39,90	314,59	0,94
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, соль йодированная)	40	1,08	3,49	4,06	52,64	9,50
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	150	7,38	6,67	13,37	143,31	3,70
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,42	3,40	15,96	104,37	7,70
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба минтай неразделанный, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	12,79	7,60	7,12	148,16	0,27
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			560	27,16	22,00	75,13	608,51	21,17
Полдник								
2012	483	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ (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)	50	7,68	5,54	19,65	159,24	0,08
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	165	4,79	4,13	12,09	109,40	1,16
Итого			215	12,47	9,67	31,74	268,64	1,24
Всего				48,91	44,96	156,67	1 234,74	25,35