



Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад № 32 "Малыш"  
Попова Мария Александровна/**МЕНЮ**  
10 декабря 2025 г.**Ясли 10 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                          | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 184                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                        | 130   | 5,61              | 5,02       | 22,31            | 157,52                                        | 0,52                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)                                                                                                                                                                   | 150   | 0,16              | 0,00       | 10,04            | 41,47                                         | 0,66                  |
| 2012                          |                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)<br>(сыр российский)                                                                                                                                                                                                          | 6     | 1,35              | 1,72       | 0,00             | 21,18                                         | 0,02                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                        | 20    | 1,50              | 0,58       | 10,28            | 52,40                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 306   | 8,62              | 7,32       | 42,63            | 272,57                                        | 1,20                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | АПЕЛЬСИН<br>(апельсин)                                                                                                                                                                                                                      | 95    | 0,86              | 0,19       | 7,70             | 40,85                                         | 57,00                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 95    | 0,86              | 0,19       | 7,70             | 40,85                                         | 57,00                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 31                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ<br>(свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                      | 40    | 2,16              | 5,18       | 4,69             | 74,12                                         | 2,22                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>(картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)                                                                        | 150   | 5,09              | 4,58       | 10,20            | 102,91                                        | 3,96                  |
| 2008                          | 73                  | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                   | 25    | 1,82              | 0,71       | 12,46            | 63,54                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ<br>(капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимонная кислота, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории) | 110   | 14,35             | 13,48      | 10,17            | 220,59                                        | 20,27                 |
| 2012                          | 399                 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                         | 150   | 0,73              | 0,15       | 14,70            | 62,57                                         | 1,20                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                | 30    | 1,99              | 0,26       | 12,72            | 61,19                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 505   | 26,14             | 24,36      | 64,94            | 584,92                                        | 27,65                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 471                 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"<br>(мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                   | 50    | 4,75              | 5,58       | 21,31            | 154,24                                        | 0,00                  |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА<br>(ряженка 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                          | 165   | 4,79              | 4,13       | 6,93             | 89,10                                         | 0,50                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 215   | 9,54              | 9,71       | 28,24            | 243,34                                        | 0,50                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       | 45,16             | 41,58      | 143,51           | 1 141,68                                      | 86,35                 |