



Утверждаю

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

## МЕНЮ

16 декабря 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                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                        | 150   | 10,64             | 16,25      | 1,71             | 195,68                                             | 0,13                  |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)                                                                                                                                                       | 25/10 | 4,20              | 3,68       | 12,85            | 101,90                                             | 0,07                  |
| 2012                          |                     | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                                 | 7     | 0,04              | 5,78       | 0,06             | 52,36                                              | 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                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        | 372   | 17,71             | 28,50      | 29,96            | 448,47                                             | 0,67                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО<br>(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                          | 30                  | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые)                                                                                                    | 60    | 1,24              | 3,65       | 5,91             | 61,79                                              | 4,75                  |
| 2008                          | 93                  | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ<br>(картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))                                      | 180   | 7,43              | 6,57       | 20,41            | 170,69                                             | 4,51                  |
| 2012                          | 305                 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА<br>(куриная грудка филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.)) | 70    | 18,13             | 18,22      | 11,78            | 283,53                                             | 0,64                  |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимонная кислота, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, лавровый лист)                                                       | 130   | 2,49              | 2,01       | 8,41             | 63,09                                              | 20,09                 |
| 2012                          | 380                 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                       | 180   | 0,72              | 0,04       | 19,45            | 81,60                                              | 0,22                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                           | 38    | 2,52              | 0,33       | 16,11            | 77,50                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                   | 25    | 1,88              | 0,73       | 12,85            | 65,50                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        | 683   | 34,41             | 31,55      | 94,92            | 803,70                                             | 30,21                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 454                 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ДЖЕМОМ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, джем, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)                                          | 60    | 5,53              | 4,12       | 35,93            | 201,54                                             | 1,60                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)                                                                                                                                          | 180   | 2,95              | 3,10       | 12,58            | 90,85                                              | 0,55                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        | 240   | 8,48              | 7,22       | 48,51            | 292,39                                             | 2,15                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |       | 61,00             | 67,67      | 183,19           | 1 591,56                                           | 43,03                 |