



Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад № 32 "Малыш"

/Попова Мария Александровна/

## МЕНЮ

24 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                          | 184                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа пшеничная поплавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                        | 150   | 7,24              | 6,68       | 32,31            | 219,10                                             | 0,57                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)                                                                                                                                                                   | 180   | 0,18              | 0,00       | 11,07            | 45,74                                              | 0,75                  |
| 2012                          |                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)<br>(сыр российский)                                                                                                                                                                                                          | 10    | 2,25              | 2,86       | 0,00             | 35,31                                              | 0,03                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                        | 25    | 1,88              | 0,73       | 12,85            | 65,50                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 365   | 11,55             | 10,27      | 56,23            | 365,65                                             | 1,35                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | АПЕЛЬСИН<br>(апельсин)                                                                                                                                                                                                                      | 100   | 0,90              | 0,20       | 8,10             | 43,00                                              | 60,00                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 100   | 0,90              | 0,20       | 8,10             | 43,00                                              | 60,00                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 31                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ<br>(свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                      | 60    | 3,27              | 5,84       | 5,98             | 89,99                                              | 2,83                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>(картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, петрушка (зелень))                                                     | 180   | 7,86              | 5,53       | 15,46            | 144,58                                             | 5,34                  |
| 2008                          | 73                  | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                   | 40    | 2,91              | 1,13       | 19,94            | 101,66                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ<br>(капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимонная кислота, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории) | 130   | 15,30             | 12,89      | 10,38            | 220,09                                             | 20,52                 |
|                               |                     | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ<br>(напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)                                                                                                                                                      | 180   | 0,00              | 0,00       | 0,00             | 0,00                                               | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                | 38    | 2,52              | 0,33       | 16,11            | 77,50                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 628   | 31,86             | 25,72      | 67,87            | 633,82                                             | 28,69                 |
| 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)                   | 60    | 4,68              | 4,12       | 25,62            | 158,13                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА<br>(ряженка 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                          | 180   | 5,22              | 4,50       | 7,56             | 97,20                                              | 0,54                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 240   | 9,90              | 8,62       | 33,18            | 255,33                                             | 0,54                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       | 54,21             | 44,81      | 165,38           | 1 297,80                                           | 90,58                 |