

Согласовано

Заведующий

МДОУ Красногорский детский сад «СКАЗКА»

Латфуллина Г.М.

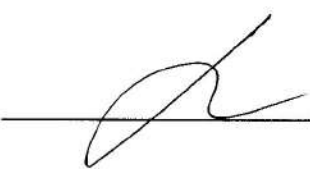
**МЕНЮ**

29 декабря 2025

для детей с 15 до 3 лет

САД 10 часов

| Сбор<br>ник<br>рецеп<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                | Выход  | Химический состав |            |                | Энерге<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита<br>Мин<br>С,мг |
|-----------------------------|---------------------|---------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|----------------|-----------------------------------------|---------------------|
|                             |                     |                                                   |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле<br>воды,г |                                         |                     |
| Завтрак                     |                     |                                                   |        |                   |            |                |                                         |                     |
| 2012                        | 2005                | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С<br>МАСЛОМ            | 150    | 3.8               | 0.55       | 20.8           | 121.86                                  | 0                   |
| 2012                        | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ                        | 30\5\6 |                   | 7          | 14.62          | 125.9                                   | 0                   |
| 2008                        | 411                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                  | 160    | 1.75              | 0          |                | 29.24                                   | 0                   |
| Итого                       |                     |                                                   | 351    | 10.61             |            | 48.14          | 277                                     | 0                   |
| II завтрак                  |                     |                                                   |        |                   |            |                |                                         |                     |
| 2008                        |                     | СОК                                               | 150    | 0.4               | 0.4        | 9.8            | 69.25                                   | 7                   |
| Итого                       |                     |                                                   | 150    | 0.4               | 0.4        | 9.8            | 69.25                                   | 7                   |
| Обед                        |                     |                                                   |        |                   |            |                |                                         |                     |
| 2008                        | 95                  | РАССОЛЬНИК НА МЯСО-КОСТНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150    | 2.8               | 4          | 10             | 115.25                                  | 4.4                 |
| 2008                        | 272                 | КОТЛЕТА ПАРОВАЯ                                   | 50     |                   | 6.74       | 8.97           | 157.6                                   | 0.6                 |
| 2008                        | 323                 | ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ                       | 110    | 3.75              | 4.27       | 14.6           | 110.16                                  | 0                   |
| 2012                        | 376                 | КОМПОТ С ЧЕРНОСЛИВОМ                              | 150    | 0                 | 0          | 9.11           | 31.5                                    | 0                   |
| 2012                        | 349                 | ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК С РЕПЧАТЫМ<br>ЛУКОМ               | 30     |                   | 0.1        | 2.63           | 18.13                                   | 0.5                 |
| 2008                        |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 20     | 1.98              | 0.36       | 10.02          | 52.2                                    | 0                   |
| Итого                       |                     |                                                   | 510    | 18.54             | 15.47      | 55.33          | 484.75                                  | 10.8                |
| Полдник                     |                     |                                                   |        |                   |            |                |                                         |                     |
| 2008                        | 192                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                  | 130    | 3.38              | 4.95       | 11.12          | 104.75                                  | 0.2                 |
| 2008                        | 430                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                     | 150    | 2.6               | 2.3        | 11.3           | 57.4                                    | 0.4                 |
| Итого                       |                     |                                                   | 280    | 7.07              | 1.75       | 28.52          | 207.75                                  | 1                   |
| Всего                       |                     |                                                   |        | 36.62             | 36.75      | 141.79         | 1308.75                                 | 18.8                |


 Попова Г.С.

Согласовано  
Заведующий  
МДОУ Красногорский детский сад «СКАЗКА»  
Латфуллин Г.М.

## МЕНЮ

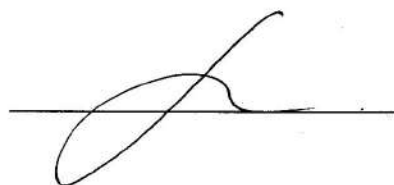
29 декабря 2025

для детей с 3 до 7 лет

САД 10 часов



| Сбор<br>ник<br>рецеп<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                | Выход  | Химический состав |            |                | Энерге<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита<br>Мин<br>С,мг |
|-----------------------------|---------------------|---------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|----------------|-----------------------------------------|---------------------|
|                             |                     |                                                   |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле<br>воды,г |                                         |                     |
| Завтрак                     |                     |                                                   |        |                   |            |                |                                         |                     |
| 2012                        | 205                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С<br>МАСЛОМ            | 200    | 2.8               | 17.55      | 19.44          | 164.86                                  | 0                   |
| 2012                        | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ                        | 30\5\6 | 3.6               | 7          | 14.62          | 125.9                                   | 0                   |
| 2008                        | 411                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                  | 180    | 1.44              | 0          | 2.16           | 69.24                                   | 0                   |
| Итого                       |                     |                                                   | 421    | 9.3               | 25.81      | 36.22          | 360                                     | 0                   |
| II завтрак                  |                     |                                                   |        |                   |            |                |                                         |                     |
| 2008                        |                     | СОК                                               | 180    | 0.52              | 0          | 5.8            | 90                                      | 7                   |
| Итого                       |                     |                                                   | 180    | 0.52              | 0          | 5.8            | 90                                      | 7                   |
| Обед                        |                     |                                                   |        |                   |            |                |                                         |                     |
| 2008                        | 95                  | РАССОЛЬНИК НА МЯСО-КОСТНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200    | 7.2               | 13.5       | 15.4           | 194.5                                   | 0.3                 |
| 2008                        | 272                 | КОТЛЕТА ПАРОВАЯ                                   | 180    | 0.04              |            | 9.7            | 41.8                                    | 1.3                 |
| 2008                        | 323                 | ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ                       | 30     | 2.64              | 0.4        | 13.36          | 69.6                                    | 0                   |
| 2012                        | 376                 | КОМПОТ С ЧЕРНОСЛИВОМ                              | 70     | 11.68             | 17         | 7.7            | 123.5                                   | 0.4                 |
| 2012                        | 349                 | ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК С РЕПЧАТЫМ<br>ЛУКОМ               | 50     | 1.12              | 2.4        | 1.9            | 53.6                                    | 4.9                 |
| 2008                        |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 130    | 5.16              | 2.9        | 27.4           | 144.9                                   | 0                   |
| Итого                       |                     |                                                   | 660    | 27.9              | 37.75      | 67.6           | 627.9                                   | 5.6                 |
| Полдник                     |                     |                                                   |        |                   |            |                |                                         |                     |
| 2008                        | 192                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                  | 150    | 9.3               | 3.6        | 68.85          | 107.8                                   | 0.2                 |
| 2008                        | 430                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                     | 180    | 0.04              | 0          | 12.13          | 78.4                                    | 0.4                 |
| Итого                       |                     |                                                   | 330    | 11.44             | 8.8        | 88.01          | 270                                     | 1                   |
| Всего                       |                     |                                                   |        | 47.26             | 65.03      | 229.36         | 1350                                    | 18.8                |

 Попова Г.С.