

Согласовано

Заведующий

МДОУ Красногорский детский сад «СКАЗКА»

Латфуллина Г.М.

**МЕНЮ**

22 декабря 2025

Для детей с 1.5 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 |                                         |                      |
| 2008                        |                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С<br>МАСЛОМ | 150        | 2.27              | 4.27         | 14.6            | 130.80                                  | 0                    |
| 2012                        |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ             | 30\5\6     | 3.6               | 6            | 14.3            | 125.9                                   | 0                    |
| к\к                         | к\к                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                       | 160        | 0                 | 0            | 9.9             | 23.30                                   | 0                    |
| <b>Итого</b>                |                     |                                        | <b>351</b> | <b>8.27</b>       | <b>10.27</b> | <b>38.8</b>     | <b>280</b>                              | <b>0</b>             |

**II завтрак**

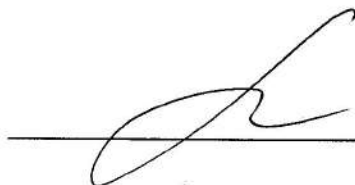
|              |  |               |            |            |          |            |           |            |
|--------------|--|---------------|------------|------------|----------|------------|-----------|------------|
| 2008         |  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150        | 0.1        | 0        | 5.8        | 70        | 2.1        |
| <b>Итого</b> |  |               | <b>150</b> | <b>0.1</b> | <b>0</b> | <b>5.8</b> | <b>70</b> | <b>2.1</b> |

**Обед**

|              |     |                               |            |              |              |              |            |            |
|--------------|-----|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|
| 2008         | 83  | ЩИ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150        | 2.95         | 4.8          | 6.87         | 181.16     | 4.8        |
| 2008         | 265 | ПЛОВ С МЯСОМ                  | 160        | 8.2          | 5.9          | 18.9         | 128        | 1.3        |
| к\к          | к\к | ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 20         | 3.98         | 4.88         | 0.68         | 107        | 0          |
| 2008         | 402 | КОМПОТ С КУРАГОЙ              | 150        | 1.58         | 0.36         | 10.02        | 52.2       | 0          |
| 2008         |     | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ                | 30         | 1.2          | 0            | 11           | 21.64      | 0.2        |
| <b>Итого</b> |     |                               | <b>510</b> | <b>18.31</b> | <b>15.94</b> | <b>47.47</b> | <b>490</b> | <b>6.3</b> |

**Полдник**

|              |     |                            |            |             |              |               |             |            |
|--------------|-----|----------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|-------------|------------|
| к\к          | к\к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ              | 150        | 11.8        | 11.8         | 72.9          | 187         | 0.1        |
| 2012         | 447 | БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 180        | 0.8         | 0.8          | 8.20          | 23          | 1          |
| <b>Итого</b> |     |                            | <b>330</b> | <b>12.6</b> | <b>10.7</b>  | <b>81.1</b>   | <b>210</b>  | <b>1.1</b> |
| <b>Всего</b> |     |                            |            | <b>43.6</b> | <b>65.44</b> | <b>408.21</b> | <b>1050</b> | <b>9.5</b> |

 Попова Г.С.

МДОУ Красногорский детский сад «СКАЗКА»

# МЕНЮ

22 декабря 2025

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                     |                     |                                        |        |                   |            |                |                                         |                     |
| 2008                        |                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С<br>МАСЛОМ | 200    | 4.9               | 5.3        | 21.9           | 194.6                                   | 0                   |
| 2012                        |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ             | 30\5\6 | 3.6               | 6          | 14.3           | 125.9                                   | 0                   |
| к\к                         | к\к                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                       | 180    | 0                 | 0          | 9.9            | 39.5                                    | 0                   |
| Итого                       |                     |                                        | 421    | 8.5               | 11.3       | 48.1           | 360                                     | 0                   |
| II завтрак                  |                     |                                        |        |                   |            |                |                                         |                     |
| 2008                        |                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                          | 180    | 0.1               | 0          | 12             | 90                                      | 2.1                 |
| Итого                       |                     |                                        | 180    | 0.1               | 0          | 12             | 90                                      | 2.1                 |
| Обед                        |                     |                                        |        |                   |            |                |                                         |                     |
| 2008                        | 83                  | ЩИ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ          | 200    | 7.6               | 5.8        | 8.6            | 182.7                                   | 4.8                 |
| 2008                        | 265                 | ПЛОВ С МЯСОМ                           | 180    | 8.2               | 14.6       | 36.6           | 190.06                                  | 1.3                 |
| к\к                         | к\к                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 30     | 2.64              | 0.48       | 13.36          | 69.6                                    | 0                   |
| 2008                        | 402                 | КОМПОТ С КУРАГОЙ                       | 180    | 1.8               | 0          | 17.46          | 71.64                                   | 0                   |
| 2008                        |                     | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ                         | 60     | 5.3               | 6.5        | 0.91           | 116                                     | 0.2                 |
| Итого                       |                     |                                        | 664    | 25.5              | 27.38      | 46.93          | 630                                     | 6.3                 |
| Полдник                     |                     |                                        |        |                   |            |                |                                         |                     |
| к\к                         | к\к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                          | 180    | 0.02              | 0          | 9.504          | 36                                      | 0.1                 |
| 2012                        | 447                 | БЛИНЫ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ             | 200    | 15                | 16.7       | 88.7           | 234                                     | 1                   |
| Итого                       |                     |                                        | 380    | 15                | 17.7       | 98.2           | 270                                     | 1.1                 |
| Всего                       |                     |                                        |        | 49.1              | 54.85      | 233.23         | 1350                                    | 9.5                 |

Попова Г.С.