

Утверждаю

*Ирина Васильевна*

Заведующий  
МБДОУ №6  
Мумджи Ирина Васильевна/

**МЕНЮ**  
1 ноября 2025 г.  
Сад 10,5 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                          | 189                 | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа манная, молоко стерил. 2,5% жирн., вода питьевая, сахар<br>песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                      | 150   | 1,80              | 2,51       | 16,12            | 93,67                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко стерил. 2,5% жирн., вода<br>питьевая)                                                                                                                   | 180   | 0,49              | 0,30       | 7,86             | 36,48                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)                                                                                                                                        | 35    | 2,21              | 4,40       | 13,44            | 102,33                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                | 365   | 4,50              | 7,21       | 37,42            | 232,48                                        | 0,00                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 401                 | КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                  | 120   | 3,38              | 2,91       | 4,66             | 61,69                                         | 0,34                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                | 120   | 3,38              | 2,91       | 4,66             | 61,69                                         | 0,34                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 36                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ<br>СОЛЕННЫМИ<br>(свекла, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы,<br>масло подсолнечное рафинированное)                                                              | 60    | 0,82              | 3,50       | 3,84             | 50,35                                         | 2,02                  |
| 2012                          | 70                  | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ<br>(капуста квашеная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло<br>подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности,<br>соль йодированная, укроп, петрушка (зелень)) | 200   | 1,49              | 5,14       | 3,55             | 68,12                                         | 8,68                  |
| 2008                          | 61                  | РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ<br>(рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная<br>паста, масло подсолнечное рафинированное)                                                                      | 80    | 8,06              | 4,30       | 2,62             | 82,01                                         | 1,30                  |
| 2012                          | 316                 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ<br>(крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                            | 130   | 3,11              | 3,62       | 32,75            | 175,96                                        | 0,00                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ<br>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                 | 180   | 0,00              | 0,00       | 26,36            | 105,45                                        | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ. СОРТ<br>(хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)                                                                                                                         | 37    | 2,77              | 0,22       | 18,26            | 86,15                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ВИЛИНСКИЙ<br>(хлеб вилинский)                                                                                                                                                                             | 37    | 0,00              | 0,00       | 0,00             | 0,00                                          | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                | 724   | 16,25             | 16,78      | 87,38            | 568,04                                        | 12,00                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ<br>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, масло<br>подсолнечное рафинированное, ванилин)                    | 80    | 6,05              | 4,24       | 46,33            | 247,42                                        | 0,00                  |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)                                                                                                                            | 180/6 | 0,18              | 0,01       | 10,10            | 42,23                                         | 1,02                  |
| 2012                          | 368                 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ<br>(слива садовая)                                                                                                                                                                        | 100   | 0,78              | 0,29       | 9,30             | 47,50                                         | 4,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                | 366   | 7,01              | 4,54       | 65,73            | 337,15                                        | 5,02                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                |       | 31,14             | 31,44      | 195,19           | 1 199,36                                      | 17,36                 |