

Согласовано

Заведующий

МБДОУ "Детский сад № 43 "

/Фоломеева И.А./

**МЕНЮ**

2 октября 2025 г.

Сад 10,5 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, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 413                 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ                        | 200   | 5.30              | 7.90    | 22.90            | 185                                      | 0,40                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                         | 180   | 1.40              | 1.20    | 20.20            | 96                                       | 0,90                  |
| 2008                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                       | 40    | 1.80              | 6.30    | 32.50            | 195                                      | 11,82                 |
| Итого                         |                     |                                          | 420   | 8.50              | 15.40   | 75.60            | 476                                      | 13,12                 |
| II Завтрак                    |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                             | 125   | 0.60              | 0.10    | 11.90            | 52                                       | 2,40                  |
| Итого                         |                     |                                          | 125   | 0.60              | 0.10    | 11.90            | 52                                       | 2,40                  |
| Обед                          |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180   | 6.00              | 5.70    | 13.30            | 129                                      | 6,78                  |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ,ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ               | 80    | 18.90             | 13.60   | 8.30             | 230                                      | 18,36                 |
| 2012                          | 166                 | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ               | 130   | 5.50              | 8.90    | 25.00            | 202                                      | 0,71                  |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                  | 180   | 0.10              | 0.10    | 6.80             | 29                                       | 0,89                  |
| 2008                          | 11                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ                  | 27    | 2.50              | 3.70    | 4.70             | 63                                       | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30    | 1.40              | 0.20    | 8.80             | 42                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                          | 627   | 34.40             | 32.20   | 66.90            | 695                                      | 26,74                 |
| Полдник                       |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ            | 50    | 0.60              | 4.00    | 4.00             | 55                                       | 5,92                  |
| 2012                          | 138                 | КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛЕПЕШКИ                     | 70    | 3.20              | 3.60    | 19.70            | 125                                      | 4,28                  |
| 2012                          | 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА              | 180   | 0.50              | 0.20    | 19.90            | 92                                       | 60,48                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ                  | 14    | 1.20              | 0.10    | 13.50            | 60                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                          | 314   | 5.50              | 7.90    | 57.10            | 332                                      | 70,68                 |
| Всего                         |                     |                                          |       | 49.00             | 55.60   | 211.50           | 1 555                                    | 112,94                |

Делопроизводитель

Рощеттаева А.А.

Сердюков Н.В.

Согласовано

Заведующий

МБДОУ "Детский сад № 43 "

/Фоломеева И.А./

**МЕНЮ**

2 октября 2025 г.

Если 10,5 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, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 413                 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ                        | 150   | 4.00              | 5.60    | 17.80            | 138                                      | 0,30                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                         | 180   | 1.40              | 1.20    | 20.20            | 96                                       | 0,90                  |
| 2008                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                       | 30    | 1.60              | 5.60    | 28.50            | 171                                      | 10,37                 |
| Итого                         |                     |                                          | 360   | 7.00              | 12.40   | 66.50            | 405                                      | 11,57                 |
| II Завтрак                    |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                             | 100   | 0.50              | 0.10    | 9.90             | 43                                       | 1,99                  |
| Итого                         |                     |                                          | 100   | 0.50              | 0.10    | 9.90             | 43                                       | 1,99                  |
| Обед                          |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150   | 6.40              | 7.80    | 11.30            | 141                                      | 5,74                  |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ               | 60    | 13.60             | 9.80    | 6.00             | 165                                      | 13,20                 |
| 2012                          | 166                 | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ               | 110   | 5.10              | 7.80    | 23.10            | 183                                      | 0,50                  |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                  | 150   | 0.10              | 0.10    | 4.90             | 21                                       | 0,70                  |
| 2008                          | 11                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ                  | 15    | 1.50              | 2.30    | 2.90             | 38                                       | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 15    | 0.90              | 0.10    | 5.70             | 27                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                          | 500   | 27.60             | 27.90   | 53.90            | 575                                      | 20,14                 |
| Полдник                       |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ            | 30    | 0.30              | 3.30    | 4.20             | 47                                       | 2,99                  |
| 2012                          | 138                 | КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛЕПЕШКИ                     | 60    | 3.90              | 4.40    | 15.20            | 118                                      | 3,00                  |
| 2012                          | 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА              | 150   | 0.30              | 0.10    | 14.40            | 66                                       | 44,00                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ                  | 13    | 1.10              | 0.10    | 13.10            | 58                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                          | 253   | 5.60              | 7.90    | 46.90            | 289                                      | 49,99                 |
| Всего                         |                     |                                          |       | 40.70             | 48.30   | 177.20           | 1 312                                    | 83,69                 |

Делопроизводитель

Рощетаева А.А.

Серебрякова И.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060023

Владелец Фоломеева Ирина Александровна

Действителен с 18.12.2024 по 18.12.2025