

Утверждаю

МБДОУ детский сад № 38

/Шапинская Е.В./

МЕНЮ

26 января 2026 г.

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	200	5,33	6,26	23,68	172,57	0,61
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,11	2,57	14,74	95,15	0,55
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	40	3,07	1,20	19,97	103,24	0,00
Итого			425	11,56	14,18	58,44	408,46	1,16
II Завтрак								
2008	442	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	150	0,29	0,06	10,45	43,30	0,48
Итого			150	0,29	0,06	10,45	43,30	0,48
Обед								
2008	83	ЩИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	2,06	3,73	11,99	90,59	10,27
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, батон нарезной пшен.мука высший сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста, яйца куриные (шт.))	55/30	9,22	19,69	9,42	252,46	1,38
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,93	4,50	22,27	149,18	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,15	36,55	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	32	2,11	0,28	13,49	64,90	0,00
Итого			627	18,32	28,20	66,32	593,68	11,65
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ряженка 2,5% жирности)	145	4,19	3,61	6,07	78,05	0,43
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА НАРЕЗНОГО (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	40	2,98	1,16	19,37	100,14	0,00
Итого			185	7,17	4,77	25,44	178,19	0,43
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ (морковь, сахар песок)	40	0,50	0,04	4,97	22,72	0,80
2008	219	СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ (творог9.0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, повидло)	95	12,89	8,79	35,44	274,64	0,17
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	9,40	38,02	0,02
Итого			315	13,51	8,83	49,81	335,38	0,99
Всего				50,85	56,04	210,46	1 559,01	14,71

Родионова Е.Е.