

Утверждаю



МБДОУ детский сад № 38

/Шапинская Е. В./

МЕНЮ

10 апреля 2026 г.

Сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	182	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	200	5,72	7,77	32,43	223,46	0,66
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,83	3,97	19,09	132,56	0,85
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	41	3,19	1,24	20,77	107,36	0,00
Итого			421	13,74	12,98	72,29	463,38	1,51
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ ДЛЯ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (сок яблочный)	92	0,46	0,09	9,11	39,56	1,84
Итого			92	0,46	0,09	9,11	39,56	1,84
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	55	0,78	1,61	4,55	35,81	2,14
2012	87	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	4,90	4,30	13,10	110,80	4,65
2012	315	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ (капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	210	17,64	11,13	25,62	273,00	26,25
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	10,30	41,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	47	3,09	0,41	19,78	95,18	0,00
Итого			692	26,41	17,45	73,35	555,99	33,04
Полдник								
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	175/10/5	0,10	0,00	10,56	43,28	0,63
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	41	3,19	1,24	20,77	107,36	0,00
Итого			231	3,29	1,24	31,33	150,64	0,63
Ужин								
2012	432	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, заливин, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	215/30	6,17	5,78	49,48	274,61	0,25
2008	410	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,02	4,90	22,95	1,40
Итого			425	6,27	5,80	54,38	297,56	1,65
Всего				50,17	37,56	240,46	1 507,13	38,67


Родионова Е.Е