

Утверждаю



МБДОУ детский сад № 38
Шалинская Е.В./

МЕНЮ

8 апреля 2026 г.

Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	182	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	200	5,10	6,10	30,50	197,10	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,78	3,08	16,84	111,00	0,66
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	32	2,48	0,96	16,10	83,25	0,00
Итого			412	11,36	10,14	63,44	391,35	0,66
II Завтрак								
2008	442	СОК ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (сок 450мл*1шт)	99	0,50	0,10	9,80	42,57	1,98
Итого			99	0,50	0,10	9,80	42,57	1,98
Обед								
2008	86	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	2,30	2,70	11,40	79,30	6,60
2012	303	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ) (свинина охлажденная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высший сорт, сметана 15% жирности)	45/30	4,84	10,45	7,15	142,29	0,55
2008	179	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,70	3,90	25,70	160,00	0,00
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,83	39,28	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (мука ржаная)	17	1,14	0,15	7,28	35,01	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	16	1,24	0,48	8,08	41,75	0,00
Итого			588	15,22	17,68	69,44	497,63	7,15
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	175	0,00	0,00	13,13	52,55	0,00
2012	452	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, ванилин)	75	5,56	9,54	41,09	273,15	0,00
Итого			250	5,56	9,54	54,22	325,70	0,00
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ) (кабачок белый, морковь, картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности)	160	2,48	4,25	14,88	108,25	10,65
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/10	0,13	0,00	10,09	40,82	0,02
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (мука ржаная)	23	1,51	0,20	9,69	46,62	0,00
Итого			373	4,12	4,45	34,66	195,69	10,67
Всего				36,76	41,91	231,56	1 452,94	20,46

Родионова Е.Е.