

Утверждаю

МБДОУ детский сад № 38

/Шапинская Е.В./

МЕНЮ

14 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	4,50	7,05	17,52	151,87	0,27
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,73	2,31	14,64	90,86	0,50
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	31	2,41	0,94	15,70	81,15	0,00
Итого			411	9,64	10,30	47,86	323,88	0,77
II Завтрак								
2008	442	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	150	0,27	0,06	10,46	43,26	0,44
Итого			150	0,27	0,06	10,46	43,26	0,44
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	1,80	2,31	12,30	77,40	3,41
2012	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ (свинина мясная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высший сорт, сметана 15% жирности)	45/30	8,10	15,47	14,32	229,13	0,31
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,61	5,62	25,34	174,18	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,94	39,74	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	16	1,03	0,14	6,61	31,82	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	16	1,21	0,47	7,88	40,75	0,00
Итого			587	17,75	24,01	76,39	593,02	3,72
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	175	0,00	0,00	13,39	53,53	0,00
2012	469	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)	65	5,34	3,66	38,17	206,98	0,11
Итого			240	5,34	3,66	51,56	260,51	0,11
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы)	200	3,10	4,50	20,97	137,06	8,79
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/10	0,14	0,00	10,22	41,38	0,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	21	1,37	0,18	8,76	42,15	0,00
Итого			411	4,61	4,68	39,95	220,59	8,82
Всего				37,61	42,71	226,22	1 441,26	13,86

Родионова Е.Е.