

Утверждаю

МБДОУ детский сад № 38
Шапинская Е.В./



МЕНЮ

9 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,25	4,95	34,80	201,25	0,00
2012	337	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	185	3,76	3,11	15,28	105,38	0,60
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшеничная мука высшего сорта)	41	3,18	1,24	20,71	107,08	0,00
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	4,36	0,05	39,40	0,00
Итого			431	11,24	13,66	70,84	453,11	0,60
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ С САХАРОМ (яблоки)	74	0,30	0,30	7,28	34,91	7,43
Итого			74	0,30	0,30	7,28	34,91	7,43
Обед								
2012	63	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (свиное, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, лимонная кислота, сметана 15% жирности)	200	1,90	4,03	10,20	85,00	8,20
2008	308	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ (курица категории 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	185	13,95	10,93	29,56	272,55	4,37
2008	370	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,83	2,91	3,02	41,56	0,09
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	24	1,56	0,21	9,99	48,08	0,00
Итого			619	18,24	18,08	62,45	485,89	12,66
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир 2,5% жирности)	148	4,29	3,70	6,21	79,84	0,44
2012	455	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, ванилин, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	80	6,81	2,59	45,28	232,35	0,00
Итого			228	11,10	6,29	51,49	312,19	0,44
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТ. МАСЛОМ (морковь, салат, перец)	50	0,49	0,04	4,47	20,66	0,78
2008	203	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И КУРИЦЕЙ (творог 1% жирности, соль йодированная, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, лук репчатый)	135/0/30	12,72	8,47	32,62	259,93	0,18
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/10	0,13	0,00	9,94	40,24	0,02
Итого			405	13,34	8,51	47,03	320,83	0,98
Всего				54,22	46,84	239,09	1 606,93	22,11

Родионова Е.Е