

Утверждаю

МБДОУ детский сад № 38

Шапинская Е.В./


# МЕНЮ

1 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	3,85	5,22	26,47	168,86	0,39
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,87	2,35	14,76	92,29	0,50
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ( батон нарезной пшен.мука высший сорт)	34	2,61	1,02	17,00	87,90	0,00
<b>Итого</b>			<b>414</b>	<b>9,33</b>	<b>8,59</b>	<b>58,23</b>	<b>349,05</b>	<b>0,89</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (сок яблочный)	91	0,46	0,09	9,01	39,13	1,82
<b>Итого</b>			<b>91</b>	<b>0,46</b>	<b>0,09</b>	<b>9,01</b>	<b>39,13</b>	<b>1,82</b>
<b>Обед</b>								
2012	54	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, лимонная кислота, чеснок, сметана 15% жирности)	200	4,90	2,80	10,86	88,78	5,40
2012	292	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (куры потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, морковь, соль йодированная)	210	26,50	7,21	21,15	255,35	8,69
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,54	38,11	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ( хлеб дарницкий)	19	1,28	0,17	8,22	39,56	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ( батон нарезной пшен.мука высший сорт)	13	0,98	0,38	6,38	32,96	0,00
<b>Итого</b>			<b>622</b>	<b>33,66</b>	<b>10,56</b>	<b>56,15</b>	<b>454,76</b>	<b>14,09</b>
<b>Полдник</b>								
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	175/10/5	0,13	0,00	9,80	39,68	0,03
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	40	3,03	3,96	30,10	168,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>3,16</b>	<b>3,96</b>	<b>39,90</b>	<b>208,38</b>	<b>0,03</b>
<b>Ужин</b>								
2008	51	ВИНЕГРЕТ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	165	1,73	7,05	11,00	115,34	6,57
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	75	11,99	13,48	6,28	194,54	0,55
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/10	0,13	0,00	9,80	39,68	0,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ( хлеб дарницкий)	39	2,59	0,34	16,57	79,73	0,00
<b>Итого</b>			<b>469</b>	<b>16,44</b>	<b>20,87</b>	<b>43,65</b>	<b>429,29</b>	<b>7,15</b>
<b>Всего</b>				<b>63,05</b>	<b>44,07</b>	<b>206,94</b>	<b>1 480,61</b>	<b>23,98</b>



Родионова Е.Е