

Утверждаю

МБДОУ детский сад № 38

Шапинская Е.В./

МЕНЮ

5 февраля 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	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	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	205	5,54	4,35	16,64	129,95	0,69
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	47	3,64	1,42	23,71	122,59	0,00
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00
Итого			458	13,49	15,70	75,21	498,79	0,69
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ С САХАРОМ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	60	0,85	1,99	4,88	41,28	7,72
2012	63	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (свекла, капуста белокочанная, 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 (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	225	16,98	13,30	35,98	331,80	5,32
2008	370	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	35	0,89	3,11	3,22	44,36	0,10
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 дарницкий)	27	1,79	0,24	11,45	55,07	0,00
Итого			727	22,41	22,67	75,41	596,21	21,34
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ряженка 2,5% жирности)	143	4,15	3,58	6,01	77,22	0,43
2012	455	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, ванилин, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	85	7,06	2,69	46,93	240,80	0,00
Итого			228	11,21	6,27	52,94	318,02	0,43
Ужин								
2008	203	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ (творог9.0% жирности, соль йодированная, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, повидло)	120/0/30	9,40	6,87	35,44	242,82	0,15
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/10	0,15	0,00	9,98	40,47	0,03
Итого			340	9,55	6,87	45,42	283,29	0,18
Всего				57,06	51,91	258,78	1 743,31	32,64

Родионова Е.Е.