

Утверждаю

МБДОУ детский сад № 38
/Шапинская Е.В./

МЕНЮ

7 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 199 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности) | 200 | 4,40 | 4,70 | 29,80 | 178,10 | 0,00 |
| 2012 | 416 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 175 | 3,60 | 3,13 | 15,50 | 104,86 | 1,40 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен. мука высший сорт) | 41 | 3,16 | 1,23 | 20,56 | 106,27 | 0,00 |
| 2012 | | СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский) | 9 | 2,11 | 2,68 | 0,00 | 32,76 | 0,07 |
| Итого | | | 425 | 13,27 | 11,74 | 65,86 | 421,99 | 1,47 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (сок яблочный) | 98 | 0,49 | 0,10 | 9,70 | 42,14 | 1,96 |
| Итого | | | 98 | 0,49 | 0,10 | 9,70 | 42,14 | 1,96 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 88 | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (вермишель, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная) | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,70 | 83,80 | 6,60 |
| 2012 | 362 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) С СОУСОМ 366 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное) | 120 | 2,20 | 5,00 | 12,93 | 104,80 | 10,49 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,70 | 0,02 | 25,00 | 101,70 | 0,36 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий) | 20 | 1,31 | 0,17 | 8,42 | 40,49 | 0,00 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен. мука высший сорт) | 21 | 1,59 | 0,62 | 10,31 | 53,32 | 0,00 |
| Итого | | | 541 | 7,95 | 8,08 | 70,36 | 384,11 | 17,45 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 412 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый) | 175/10/5 | 0,11 | 0,02 | 8,91 | 26,60 | 2,50 |
| 2008 | 449 | ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, ванилин, молоко пастер. 2,5% жирности) | 50 | 3,80 | 2,31 | 25,63 | 138,18 | 0,00 |
| Итого | | | 240 | 3,91 | 2,33 | 34,54 | 164,78 | 2,50 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 327 | 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 | 12,65 | 13,55 | 5,90 | 196,20 | 0,57 |
| 2012 | 339 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 150 | 3,10 | 4,80 | 20,40 | 137,25 | 18,20 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | 180/10 | 0,06 | 0,00 | 8,68 | 34,90 | 0,01 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий) | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 |
| Итого | | | 445 | 17,80 | 18,61 | 47,70 | 429,54 | 18,78 |
| Всего | | | | 43,42 | 40,86 | 228,16 | 1 442,56 | 42,16 |


Родионова Е.Е.