

Утверждаю

МБДОУ детский сад № 38

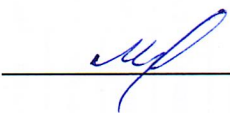
/Шапинская Е.В./

МЕНЮ

16 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	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	200	5,32	9,48	31,91	235,02	0,60
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,22	3,59	17,01	118,20	0,77
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	41	3,13	1,22	20,40	105,45	0,00
Итого			421	12,67	14,29	69,32	458,67	1,37
II Завтрак								
2008	442	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	150	0,27	0,06	9,42	39,12	0,45
Итого			150	0,27	0,06	9,42	39,12	0,45
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	55	0,75	2,81	4,37	45,74	2,04
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	5,51	2,48	19,45	122,48	5,35
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ (капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	200	12,95	12,40	22,79	255,48	17,63
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,82	39,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	41	2,74	0,36	17,52	84,30	0,00
Итого			676	21,95	18,05	73,95	547,26	25,02
Полдник								
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	175/10/5	0,17	0,00	10,20	42,05	0,56
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	41	3,13	1,22	20,40	105,45	0,00
Итого			231	3,30	1,22	30,60	147,50	0,56
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, ванилин, молоко пастер. 2,5% жирности, джем)	210/30	5,99	8,21	49,62	293,90	4,08
2008	430	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	0,28	1,69	0,03
Итого			420	6,13	8,21	49,90	295,59	4,11
Всего				44,32	41,83	233,19	1 488,14	31,51


 Родионова Е.Е