

Утверждаю

МБДОУ детский сад № 38
/Шапинская Е.В./**МЕНЮ**
3 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								
2008	324	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,42	7,21	29,61	209,59	0,56
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	185	2,88	2,45	14,25	91,20	0,50
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	41	3,18	1,24	20,72	107,11	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	11	2,41	3,06	0,00	37,70	0,03
Итого			437	14,89	13,96	64,58	445,60	1,09
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (сок яблочный)	90	0,45	0,09	8,91	38,70	1,80
Итого			90	0,45	0,09	8,91	38,70	1,80
Обед								
2008	101	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (вермишель, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная)	200	2,55	1,99	16,17	93,63	5,18
2012	256	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба минтай неразделанный, морковь, батон нарезной пшен.мука высший сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая)	70	7,11	1,60	4,10	59,66	0,57
2012	344	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)	110	1,88	4,51	9,75	87,73	6,83
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	12,79	51,17	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	20	1,34	0,18	8,55	41,14	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	21	1,61	0,63	10,44	53,99	0,00
Итого			601	14,49	8,91	61,80	387,32	12,58
Полдник								
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	175/10/5	0,12	0,00	9,93	40,16	0,02
2008	467	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	5,52	3,54	35,35	195,43	0,11
Итого			240	5,64	3,54	45,28	235,59	0,13
Ужин								
2011	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	55	0,70	2,67	4,44	45,04	6,82
2012	310	СУФЛЕ МЯСНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, свинина мясная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	75	10,76	21,70	6,02	262,58	0,20
2012	126	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	155	3,37	5,28	19,54	139,60	9,07
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/10	0,12	0,00	9,93	40,16	0,02
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			505	16,94	29,91	52,65	548,57	16,11
Всего				52,41	56,41	233,22	1 655,78	31,71

Родионова Е.Е.