



Утверждаю

МБДОУ детский сад № 38

Шапинская Е.В./

МЕНЮ

15 января 2026 г.

Сад

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	416	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	4,39	5,08	25,76	165,80	0,30
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	195	3,85	3,24	14,29	102,88	0,66
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	45	3,48	1,36	22,65	117,07	0,00
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	4,53	0,05	40,91	0,00
Итого			445	11,77	14,21	62,75	426,66	0,96
II Завтрак								
2008		НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	150	0,26	0,05	9,41	38,99	0,43
Итого			150	0,26	0,05	9,41	38,99	0,43
Обед								
2012	56	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	1,71	2,53	9,39	68,10	3,38
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	190	11,90	14,19	24,17	272,15	12,57
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,83	0,46	2,98	19,45	0,09
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	8,26	33,03	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	21	1,40	0,19	8,95	43,06	0,00
Итого			621	15,84	17,37	53,75	435,79	21,04
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ряженка 2,5% жирности)	129	3,74	3,22	5,41	69,60	0,39
2012	467	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, ванилин, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	75	4,56	1,04	30,18	148,26	0,12
Итого			204	8,30	4,26	35,59	217,86	0,51
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ (творог9,0% жирности, соль йодированная, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, джем)	120/0/30	10,83	7,13	31,34	232,63	3,67
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/10	0,13	0,00	8,53	34,63	0,03
Итого			340	10,96	7,13	39,87	267,26	3,70
Всего				47,13	43,02	201,37	1 386,56	26,64

Родионова Е.Е.