

Утверждаю

МБДОУ детский сад № 38

/Шапинская Е.В./

МЕНЮ

29 января 2026 г.

Сад



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,32	6,43	29,03	199,93	0,56
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,33	2,80	15,23	100,37	0,56
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	44	3,37	1,31	21,94	113,40	0,00
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	4	0,02	3,57	0,03	32,34	0,00
Итого			448	13,04	14,11	66,23	446,04	1,12
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ (яблоки)	135	0,54	0,54	13,27	63,66	13,55
Итого			135	0,54	0,54	13,27	63,66	13,55
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лимонная кислота, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	55	0,67	3,18	4,64	50,35	6,08
2008	100	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ (картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	200	4,82	5,12	17,95	137,67	6,69
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	150	9,72	9,69	12,19	175,64	16,82
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА (сухофрукты (смесь), вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	32	2,11	0,28	13,49	64,90	0,00
Итого			617	17,32	18,27	48,27	428,56	29,59
Полдник								
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт 2,5% жирности)	141	3,95	3,52	6,35	79,63	0,99
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	24	0,66	0,78	18,27	83,67	0,00
Итого			165	4,61	4,30	24,62	163,30	0,99
Ужин								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ (творог9.0% жирности, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), сахар песок, ванилин, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, повидло)	165	12,38	8,16	39,83	284,66	0,17
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/10	0,12	0,00	10,31	41,71	0,02
Итого			355	12,50	8,16	50,14	326,37	0,19
Всего				48,01	45,38	202,53	1 427,93	45,44

Родионова Е.Е