

Утверждаю

МБДОУ детский сад № 38

/Шапинская Е.В./

МЕНЮ

22 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	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ВЯЗКАЯ И САХАРОМ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,37	5,87	22,65	165,40	0,47
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,61	2,19	14,44	88,51	0,47
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	44	3,37	1,31	21,94	113,40	0,00
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	4	0,04	3,49	0,04	31,50	0,00
Итого			428	11,39	12,86	59,07	398,81	0,94
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ (яблоки)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Итого			100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С РИСОМ (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	200	2,02	2,93	16,03	99,26	6,09
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), морковь, соль йодированная)	155	12,87	11,65	17,01	225,19	17,99
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	175	0,00	0,00	13,14	52,58	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			570	17,54	14,93	63,14	458,61	24,08
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир 2,5 % жирности)	136	4,10	0,14	5,46	42,32	1,37
2012	472	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, ванилин)	50	5,02	3,64	31,47	178,73	0,10
Итого			186	9,12	3,78	36,93	221,05	1,47
Ужин								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) (творог9.0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	190	12,33	9,34	24,50	233,63	0,12
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	30	0,64	0,40	4,45	23,90	0,08
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/10	0,12	0,00	10,18	41,19	0,02
Итого			410	13,09	9,74	39,13	298,72	0,22
Всего				51,49	41,66	206,89	1 418,55	35,51

Родионова Е.Е.