

Утверждаю

МБДОУ детский сад № 38
/Шапинская Е.В./

МЕНЮ

20 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								
2012	93	СУП ВЕМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВ. (вермишель, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,76	4,90	15,70	126,86	0,64
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,88	2,44	14,89	93,78	0,52
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	43	3,32	1,29	21,58	111,57	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			423	10,96	8,63	52,17	332,21	1,16
II Завтрак								
2008	442	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	150	0,27	0,06	10,31	42,64	0,45
Итого			150	0,27	0,06	10,31	42,64	0,45
Обед								
2008	103	СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	1,92	2,85	10,23	74,96	10,57
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	40/40	12,07	5,68	3,60	128,04	9,55
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макароны, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	130	5,07	3,90	30,91	179,16	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	180	0,00	0,00	14,15	56,62	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008		БАТОН НАЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	16	1,22	0,47	7,93	41,01	0,00
Итого			621	21,27	13,03	73,18	510,38	20,12
Полдник								
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	175/10/5	0,13	0,00	10,24	41,87	0,42
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	23	0,64	0,76	17,74	81,24	0,00
Итого			213	0,77	0,76	27,98	123,11	0,42
Ужин								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	75	10,35	6,05	3,38	109,38	0,29
2008	124	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	3,06	3,80	17,68	117,64	8,21
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/10	0,11	0,00	10,16	41,05	0,02
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	29	1,93	0,26	12,36	59,49	0,00
Итого			429	15,45	10,11	43,58	327,56	8,52
Всего				48,72	32,59	207,22	1 335,90	30,67

Родионова Е.Е.