

Утверждаю

МБДОУ детский сад № 38
/Шапинская Е.В./**МЕНЮ**
30 января 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								
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	4,43	5,53	21,60	153,74	0,44
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,76	2,32	14,57	90,82	0,50
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	41	3,16	1,23	20,53	106,15	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	11	2,45	3,12	0,00	38,52	0,03
Итого			432	12,80	12,20	56,70	389,23	0,97
II Завтрак								
2008	442	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	150	0,29	0,06	9,79	40,67	0,49
Итого			150	0,29	0,06	9,79	40,67	0,49
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота)	60	0,84	2,50	4,66	44,71	2,46
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	2,13	2,81	16,32	100,02	6,19
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ № 366 (куриная грудка, батон нарезной пшен.мука высший сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста)	60/30	12,75	13,50	8,37	205,96	1,07
2012	319	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	2,96	4,46	18,18	125,07	8,60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,82	39,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	16	1,07	0,14	6,87	33,04	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	15	1,18	0,46	7,69	39,76	0,00
Итого			701	20,93	23,87	71,91	587,81	18,32
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	180	0,00	0,00	13,48	53,94	0,00
2012	467	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, ванилин, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	75	6,52	2,40	34,83	186,82	0,16
Итого			255	6,52	2,40	48,31	240,76	0,16
Ужин								
2012	260	ТЕФТЕЛИ РЫБЫ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ (рыба минтай неразделанный, батон нарезной пшен.мука высший сорт, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	50/30	6,07	0,59	8,12	62,39	0,36
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,98	5,46	22,44	158,62	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/10	0,12	0,00	10,07	40,74	0,02
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	33	2,17	0,29	13,87	66,75	0,00
Итого			433	13,34	6,34	54,50	328,50	0,38
Всего				53,88	44,87	241,21	1 586,97	20,32

Родионова Е.Е.