



Утверждаю

МБДОУ детский сад № 38

/Шапинская Е.В./

МЕНЮ

23 января 2026 г.

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША ДРУЖБА (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,67	6,15	24,53	172,83	0,53
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,26	2,78	14,92	98,54	0,58
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	43	3,27	1,28	21,29	110,08	0,00
Итого			423	11,20	10,21	60,74	381,45	1,11
II Завтрак								
2008	442	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	150	0,30	0,06	10,82	44,79	0,49
Итого			150	0,30	0,06	10,82	44,79	0,49
Обед								
2012	56	БОРЩ С МЯСОМ КУРИЦЫ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, лимонная кислота, чеснок, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	4,44	6,21	8,78	109,72	8,37
2012	256	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба треска потрошенная обезглавленная, морковь, батон нарезной пшен.мука высший сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	65	6,83	2,40	4,06	65,20	0,50
2012	126	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	170	3,71	4,69	22,71	148,43	10,73
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	17	1,13	0,15	7,21	34,67	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	16	1,23	0,48	8,02	41,44	0,00
Итого			648	17,34	13,93	60,46	438,16	19,60
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	175	0,00	0,00	12,44	49,76	0,00
2012	458	ВАТРУШКА (ПИРОЖОК) С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш.сорт, джем, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин)	65	6,66	5,04	52,98	281,13	4,28
Итого			240	6,66	5,04	65,42	330,89	4,28
Ужин								
2012		САЛАТ ОВОЩНОЙ (картофель, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, морковь, горошек зеленый консервы, соль йодированная)	90	1,16	3,25	5,47	56,64	3,18
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	85	4,64	5,29	1,17	70,94	0,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,13	0,00	8,99	36,44	0,02
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	23	1,52	0,20	9,71	46,74	0,00
Итого			348	7,45	8,74	25,34	210,76	3,30
Всего				42,95	37,98	222,78	1 406,05	28,78

Родионова Е.Е.