

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 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	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	3,60	5,18	25,35	162,93	0,35
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,48	2,10	12,84	80,78	0,45
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	41	3,19	1,24	20,77	107,40	0,00
Итого			421	9,27	8,52	58,96	351,11	0,80
II Завтрак								
2008	442	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	150	0,28	0,06	9,18	38,20	0,46
Итого			150	0,28	0,06	9,18	38,20	0,46
Обед								
2012	56	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, лимонная кислота, чеснок, сметана 15% жирности)	195	1,32	2,78	8,45	64,50	3,44
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (куры потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, масло сладко- сливочное несоленое, томатная паста, морковь, соль йодированная)	200	11,83	12,08	21,32	241,89	11,59
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	8,52	34,06	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	15	1,02	0,13	6,50	31,27	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	16	1,20	0,47	7,82	40,40	0,00
Итого			606	15,37	15,46	52,61	412,12	15,03
Полдник								
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	175/10/5	0,12	0,00	8,76	35,48	0,02
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	2,97	3,88	29,46	165,13	0,00
Итого			230	3,09	3,88	38,22	200,61	0,02
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	1,58	7,02	10,19	110,91	6,15
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	75	12,10	13,49	6,39	195,39	0,53
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/10	0,12	0,00	8,76	35,48	0,02
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	31	2,05	0,27	13,10	63,04	0,00
Итого			446	15,85	20,78	38,44	404,82	6,70
Всего				43,86	48,70	197,41	1 406,86	23,01

Родионова Е.Е.