

Утверждаю



МБДОУ детский сад № 38

/Шапинская Е.В./

МЕНЮ

13 апреля 2026 г.

Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	175	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (РИС. ПШЕНО) (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,52	10,20	39,50	272,70	0,80
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,01	2,48	14,35	92,73	0,46
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	41	3,14	1,22	20,42	105,56	0,00
Итого			421	11,67	13,90	74,27	470,99	1,26
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (сок яблочный)	102	0,51	0,10	10,10	43,86	2,04
Итого			102	0,51	0,10	10,10	43,86	2,04
Обед								
2012	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн. консервы в масле, сайра бланширован., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	7,72	2,23	15,01	111,16	5,30
2012	325	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (куриная грудка, батон нарезной пшен.мука высший сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	55/30	15,41	1,66	7,99	108,98	0,07
2008	330	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,67	4,39	38,25	207,62	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА (сухофрукты (смесь), вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	33	2,19	0,29	14,02	67,46	0,00
Итого			653	28,99	8,57	75,27	495,22	5,37
Полдник								
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир 2,5 % жирности)	152	4,42	3,81	6,09	80,72	1,07
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА НАРЕЗНОГО (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	51	3,77	1,43	26,37	145,86	0,00
Итого			203	8,19	5,24	32,46	226,58	1,07
Ужин								
2012	200	КРУПЕНИК (творог9.0% жирности, крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	17,93	12,96	33,22	320,76	0,42
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/10	0,13	0,00	10,23	41,45	0,03
Итого			340	18,06	12,96	43,45	362,21	0,45
Всего				67,42	40,77	235,55	1 598,86	10,19


Родионова Е.Е