



Утверждаю

МБДОУ детский сад № 38

/Шапинская Е.В./

МЕНЮ

21 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								
2008	184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,21	6,81	28,47	196,79	0,58
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,29	2,81	14,47	97,07	0,58
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	42	3,21	1,25	20,90	108,03	0,00
Итого			442	11,71	10,87	63,84	401,89	1,16
II Завтрак								
2008	442	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	150	0,28	0,06	10,20	42,22	0,46
Итого			150	0,28	0,06	10,20	42,22	0,46
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	55	0,87	1,46	4,67	35,70	8,34
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРБУЛЬОНЕ (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	1,93	2,15	14,11	84,26	5,75
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА С СОУСОМ № 366 (свинина мясная, батон нарезной пшен.мука высший сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50/30	8,17	18,41	6,73	225,40	0,06
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,59	5,25	25,29	170,58	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,18	36,67	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	15	1,02	0,14	6,53	31,40	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	16	1,21	0,47	7,84	40,55	0,00
Итого			676	18,79	27,88	74,35	624,56	14,15
Полдник								
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	175/10/5	0,15	0,00	9,50	39,02	0,48
2008		СУШКИ (сушки простые)	30	3,23	0,38	20,37	97,99	0,00
Итого			220	3,38	0,38	29,87	137,01	0,48
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	1,82	9,58	11,03	138,55	6,82
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	9,41	38,07	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	21	1,61	0,63	10,48	54,19	0,00
Итого			401	3,55	10,21	30,92	230,81	6,84
Всего				37,71	49,40	209,18	1 436,49	23,09

Родионова Е.Е.