

Утверждаю

МБДОУ детский сад № 38
Шапинская Е.В./**МЕНЮ**
27 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								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	200	6,26	6,86	31,08	211,70	0,46
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	175	2,60	2,21	12,79	82,09	0,46
2008		БАТОН НРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	40	3,06	1,19	19,91	102,91	0,00
2012		СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ (сыр российский)	13	2,85	3,63	0,00	44,73	0,04
Итого			428	14,77	13,89	63,78	441,43	0,96
II Завтрак								
2008	442	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	150	0,29	0,06	9,65	40,09	0,47
Итого			150	0,29	0,06	9,65	40,09	0,47
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высший сорт)	200/10	5,77	2,47	22,29	134,77	3,62
2012	310	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУРИНОЕ (куриная грудка, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	75	13,01	13,91	5,50	199,27	0,58
2012	319	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	145	3,36	3,85	20,06	128,77	9,42
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	8,65	34,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	31	2,05	0,27	13,14	63,23	0,00
Итого			641	24,19	20,50	69,64	560,61	13,62
Полдник								
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	175/10/5	0,12	0,00	8,89	36,02	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	40	3,06	1,19	19,91	102,91	0,00
Итого			230	3,18	1,19	28,80	138,93	0,02
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, ванилин, повидло)	190/0/30	7,62	9,82	57,16	347,43	0,25
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/10	0,12	0,00	8,89	36,02	0,02
Итого			410	7,74	9,82	66,05	383,45	0,27
Всего				50,17	45,46	237,92	1 564,51	15,34

Родионова Е.Е.