

Утверждаю

МБДОУ детский сад № 38
/Шапинская Е.В./**МЕНЮ**
19 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	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (РИС. ПШЕНО) (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,68	7,65	24,11	184,55	0,51
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	185	3,02	2,54	14,34	93,07	0,51
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	39	3,03	1,18	19,71	101,92	0,00
Итого			424	10,73	11,37	58,16	379,54	1,02
II Завтрак								
2008	442	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	150	0,25	0,05	10,07	41,61	0,42
Итого			150	0,25	0,05	10,07	41,61	0,42
Обед								
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (рыба треска потрошенная обезглавленная, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	4,95	2,34	15,20	101,72	5,57
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшен.мука высший сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	55/30	10,28	11,22	10,31	183,32	0,44
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,03	7,18	31,63	203,29	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)	34	2,24	0,30	14,37	69,12	0,00
Итого			654	20,50	21,04	71,51	557,45	6,01
Полдник								
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт 2,5% жирности)	126	3,53	3,15	5,69	71,27	0,88
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА НАРЕЗНОГО (батон нарезной пшен.мука высший сорт)	49	3,68	1,44	23,92	123,66	0,00
Итого			175	7,21	4,59	29,61	194,93	0,88
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТ. МАСЛОМ (морковь, сахар песок)	45	0,54	0,04	5,25	24,07	0,86
2012	186	КРУПЕНИК (творог 9,0% жирности, крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	155	13,51	9,80	19,74	223,40	0,34
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	30	0,80	0,44	5,36	28,63	0,08
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/10	0,13	0,00	9,94	40,26	0,02
Итого			420	14,98	10,28	40,29	316,36	1,30
Всего:				53,67	47,33	209,64	1 489,89	9,63

Родионова Е.Е.