



Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад № 32 "Малыш"
/Попова Мария Александровна/

МЕНЮ

14 января 2026 г.

Сад 10 часов

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								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,87	5,80	27,57	182,68	0,52
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами, масло сладко-сливочное несоленое)	25/7	1,92	6,51	12,91	117,86	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	3,78	3,97	11,44	97,82	0,62
Итого			362	10,57	16,28	51,92	398,36	1,14
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, сушеные абрикосы без косточки (курага), виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	60	1,17	3,59	8,32	70,25	2,88
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), соль йодированная, петрушка (зелень))	180	8,40	4,17	10,69	114,44	5,50
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, говядина I категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, морковь)	110	15,00	15,17	18,05	268,95	8,97
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			598	30,24	24,31	86,41	687,14	20,95
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	60	1,68	1,98	46,38	212,40	0,00
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,56	0,03	19,90	82,58	0,18
Итого			240	2,24	2,01	66,28	294,98	0,18
Всего				43,95	42,80	212,71	1 423,48	82,27