Утверждаю

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

МЕНЮ

15 января 2026 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	177	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП С ИЗЮМОМ (крупа гречневая ядрица, крупа перловая, овсяные хлопья "геркулес", пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, виноград сушеный (изюм), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	150	7,57	7,07	26,71	201,60	0,57
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	3,76	3,95	11,44	97,54	0,62
Итого			**372**	**15,53**	**20,42**	**51,07**	**452,45**	**1,22**
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**10,00**
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лимонная кислота, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная, морковь)	60	1,25	4,08	4,31	59,65	11,20
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	180	5,98	5,05	16,53	135,78	4,72
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	130	3,39	7,55	22,85	173,53	9,28
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ (рыба минтай неразделанный, батон нарезной пшен мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	80	14,04	3,60	7,32	118,12	0,80
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (апельсин, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,03	10,86	44,96	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			**693**	**29,20**	**21,37**	**90,83**	**675,04**	**29,60**
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	100	22,47	15,78	31,47	361,34	0,33
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,52	3,72	12,53	98,62	0,65
Итого			**280**	**25,99**	**19,50**	**44,00**	**459,96**	**0,98**
Всего				**71,12**	**61,69**	**195,70**	**1 634,45**	**41,80**