



Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад № 32 "Малыш"

/Попова Мария Александровна/

МЕНЮ

15 января 2026 г.

Ясли 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								
2012	177	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП С ИЗЮМОМ (крупа гречневая ядрица, крупа перловая, овсяные хлопья "геркулес", пшени, молоко пастер. 3,2% жирности, виноград сушеный (изюм), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	130	5,87	5,69	20,14	155,91	0,47
2008		БАТОН (батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	6	1,35	1,72	0,00	21,18	0,02
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00
		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,83	2,98	8,10	71,51	0,47
Итого			312	11,61	15,95	38,58	346,00	0,96
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
Итого			95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лимонная кислота, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная, морковь)	40	0,98	3,56	3,27	49,60	9,24
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)	150	5,74	5,02	14,65	126,85	3,80
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)	110	3,05	6,52	20,56	153,81	8,51
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ (рыба минтай неразделанный, батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло сладко- сливочное несоленое, сухари панировочные, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	12,28	4,29	6,12	112,44	0,62
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (апельсин, вода питьевая, сахар песок)	150	0,14	0,03	8,92	37,22	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микронутриентами)	20	1,47	0,67	10,27	52,40	0,00
Итого			560	25,65	20,38	76,51	593,51	25,77
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)	60	16,09	12,24	26,31	282,14	0,25
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,65	2,79	11,12	80,92	0,49
Итого			210	18,74	15,03	37,43	363,06	0,74
Всего				56,38	51,71	161,83	1 347,22	36,97