



Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

16 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	130	10,54	15,55	1,55	188,39	0,11
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами, джем)	20/10	1,56	0,59	17,57	80,80	4,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,79	2,79	12,24	85,93	0,47
Итого			310	14,89	18,93	31,36	355,12	4,58
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	40	0,63	0,05	4,32	20,85	1,00
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ (капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	5,72	7,03	15,27	147,46	7,01
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА (куриная грудка филе, батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	14,94	14,50	4,77	209,19	0,54
2012	332	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ) (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок, лук репчатый)	110	3,05	1,76	13,67	83,59	10,33
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	20	1,47	0,67	10,27	52,40	0,00
Итого			560	27,80	24,27	69,73	609,51	18,88
Полдник								
		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высшего сорта)	25	3,50	4,50	18,60	124,30	0,00
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	165	4,62	4,13	7,44	93,24	1,16
Итого			190	8,12	8,63	26,04	217,54	1,16
Всего				51,31	51,93	137,03	1 225,17	26,62