



Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад № 32 "Малыш"

/Попова Мария Александровна/

МЕНЮ

16 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	10,64	16,63	1,71	199,17	0,13
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (батон нарезной пшан. мука высш. сорт обог. микронутриентами, джем)	25/20	2,00	0,75	27,43	122,30	8,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,83	2,79	15,34	98,53	0,47
Итого			375	15,47	20,17	44,48	420,00	8,60
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	110	0,55	0,11	10,89	47,30	2,20
Итого			110	0,55	0,11	10,89	47,30	2,20
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	60	0,88	0,07	5,95	28,80	1,40
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокачанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	180	6,21	7,10	19,94	168,86	7,59
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА (куриная грудка филе, батон нарезной пшан. мука высш. сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	20,24	19,34	9,72	293,80	0,70
2012	332	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ) (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокачанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, лук репчатый)	110	3,71	2,02	16,92	101,90	12,24
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшан. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			663	35,44	29,59	90,20	771,19	21,93
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Итого			230	8,79	9,40	45,32	310,22	1,26
Всего				60,25	59,27	190,89	1 548,71	33,99