



Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад № 32 "Малыш"

/Попова Мария Александровна/

**МЕНЮ**

12 января 2026 г.

Ясли 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                        | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 184                 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                     | 130   | 4,97              | 4,47       | 21,23            | 145,65                                             | 0,47                  |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)                                                                                                                                                                          | 20/6  | 2,89              | 2,35       | 10,28            | 74,24                                              | 0,04                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                                                    | 6     | 0,06              | 4,98       | 0,06             | 45,00                                              | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                                              | 150   | 2,83              | 2,98       | 8,10             | 71,51                                              | 0,47                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 312   | 10,75             | 14,78      | 39,67            | 336,40                                             | 0,98                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | АПЕЛЬСИН<br>(апельсин)                                                                                                                                                                                                                                                    | 95    | 0,86              | 0,19       | 7,70             | 40,85                                              | 57,00                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 95    | 0,86              | 0,19       | 7,70             | 40,85                                              | 57,00                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                                                            | 40    | 0,78              | 3,45       | 4,52             | 52,12                                              | 2,12                  |
| 2008                          | 98                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ<br>(картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, куриная грудка филе, соль йодированная)                                                                                                  | 150   | 4,26              | 4,54       | 11,90            | 105,57                                             | 3,73                  |
| 2008                          | 286                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)<br>(говядина 1 категории, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.)) | 60    | 18,55             | 20,09      | 8,95             | 290,81                                             | 0,82                  |
| 2008                          | 209                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                        | 110   | 2,69              | 3,12       | 17,13            | 107,36                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                                                                                         | 150   | 0,08              | 0,08       | 11,58            | 47,82                                              | 0,80                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                              | 30    | 1,99              | 0,26       | 12,72            | 61,19                                              | 0,00                  |
|                               |                     | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                          | 20    | 1,47              | 0,67       | 10,27            | 52,40                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 560   | 29,82             | 32,21      | 77,07            | 717,27                                             | 7,47                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 159                 | СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ<br>(морковь, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная, творог 5,0% жирности, сахар песок, сметана 15% жирности, соль йодированная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)                                        | 60    | 15,92             | 12,57      | 24,80            | 279,25                                             | 1,06                  |
| 2008                          |                     | КЕФИР<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                                                                           | 165   | 4,79              | 4,13       | 6,60             | 87,45                                              | 1,16                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 225   | 20,71             | 16,70      | 31,40            | 366,70                                             | 2,22                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | 62,14             | 63,88      | 155,84           | 1 461,22                                           | 67,67                 |