



Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад № 32 "Малыш"

Попова Мария Александровна/

МЕНЮ

12 января 2026 г.

Сад 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,93	6,31	26,25	186,17	0,52
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	25/10	4,20	3,68	12,85	101,90	0,07
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,06	4,29	11,90	103,64	0,68
Итого			372	14,26	20,09	51,07	444,21	1,27
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,02	3,47	5,98	59,05	2,80
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, куриная грудка филе, соль йодированная, петрушка (зелень))	180	5,80	5,52	16,63	139,70	5,10
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (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.))	70	20,95	22,70	11,94	335,73	0,91
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,82	3,77	30,81	176,56	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,08	0,08	11,58	47,82	0,80
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			703	37,07	36,60	105,90	901,86	9,61
Полдник								
2012	159	СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ (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)	100	17,87	14,60	30,45	328,01	1,29
2008		КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
Итого			280	23,09	19,10	37,65	423,41	2,55
Всего				75,32	75,99	202,72	1 812,48	73,43