



Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад № 32 "Малыш"

Попова Мария Александровна/

МЕНЮ

13 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	328	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,83	5,13	28,32	183,39	0,56
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,95	3,10	11,81	87,76	0,55
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			362	10,73	14,77	53,05	389,15	1,11
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	60	0,91	1,27	6,03	40,08	3,50
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, полуфабр.говяд.котлетн.мясо, соль йодированная, петрушка (зелень))	180	9,50	7,29	11,71	150,75	5,93
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	80	21,08	11,78	6,59	237,28	12,67
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	1,97	4,40	15,85	110,97	8,00
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	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 пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			673	37,86	25,80	69,14	682,08	30,10
Полдник								
2012		БУЛОЧКА ЯНТАРНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), творог 5,0% жирности, морковь, дрожжи, соль йодированная, ванилин, вода питьевая)	60	11,39	8,22	23,72	215,07	0,21
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,52	3,72	13,88	104,04	0,65
Итого			240	14,91	11,94	37,60	319,11	0,86
Всего				63,90	52,91	169,59	1 437,34	42,07