



Утверждаю

заведующий

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

19 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	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная поттавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	7,24	6,68	32,31	219,10	0,57
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,18	0,00	11,07	45,74	0,75
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			365	11,55	10,27	56,23	365,65	1,35
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	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное)	60	3,27	5,84	5,98	89,99	2,83
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, петрушка (зелень))	180	7,86	5,53	15,46	144,58	5,34
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимонная кислота, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории)	130	15,30	12,89	10,38	220,09	20,52
		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. микроэлементами)	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00
Итого			628	31,86	25,72	67,87	633,82	28,69
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,68	4,12	25,62	158,13	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
Итого			240	10,08	5,92	33,18	230,13	0,90
Всего				54,39	42,11	165,38	1 272,60	90,94