



Утверждаю

заведующий

МКДОУ "Детский сад № 32 "Малыш"

/Попова Мария Александровна/

МЕНЮ

20 января 2026 г.

Ясли 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,57	5,90	15,96	135,87	0,47
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (белок нарезной пшени мука высш. сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	20/6	1,53	5,53	10,33	97,28	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,12	0,00	7,98	32,41	0,02
Итого			306	6,22	11,43	34,27	265,56	0,49
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
Итого			95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,62	3,08	3,21	43,37	2,86
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лимонная кислота, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	5,19	6,42	8,84	114,13	6,73
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	60	13,60	8,87	2,03	158,46	10,31
2012	206	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,69	2,73	17,12	103,74	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН (белок нарезной пшени мука высш. сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			560	26,34	22,09	69,05	597,79	22,90
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), морковь, лук репчатый)	50	5,80	8,14	18,90	172,43	8,10
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			200	5,80	8,14	26,64	203,39	8,10
Всего				38,74	42,04	139,27	1 111,39	40,99