



Утверждаю

заведующий

МКДОУ «Детский сад № 32 «Малыш»

Попова Мария Александровна

МЕНЮ

20 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,33	7,44	22,68	183,79	0,57
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами, масло сладко-сливочное несоленое)	25/7	1,92	6,51	12,91	117,86	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,00	9,96	40,39	0,03
Итого			362	8,39	13,95	45,55	342,04	0,60
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	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,88	5,11	4,73	68,92	4,05
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лимонная кислота, вода питьевая, говядина 1 категория, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	180	5,87	6,78	12,66	135,55	9,39
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	80	16,97	9,81	2,28	185,55	12,91
2012	206	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,75	3,65	23,97	143,77	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			718	33,14	26,73	92,99	767,29	29,95
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), лук репчатый, морковь)	60	5,57	8,22	19,37	174,08	8,10
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			240	5,57	8,22	29,05	212,78	8,10
Всего				47,50	49,30	177,39	1 369,11	48,65