



Утверждаю

заведующий

МКДОУ 'Детский сад № 32 "Малыш"
Попова Мария Александровна/

МЕНЮ

23 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко- сливочное несоленое)	150	10,64	16,25	1,71	195,68	0,13
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшеница высш.сорт обог. микроэлементами, сыр российский)	25/10	4,20	3,68	12,85	101,90	0,07
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,83	2,79	15,34	98,53	0,47
Итого			372	17,71	28,50	29,96	448,47	0,67
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, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые)	60	1,24	3,65	5,91	61,79	4,75
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зеленая))	180	7,43	6,57	20,41	170,69	4,51
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА (куриная грудка филе, батон нарезной пшеница высш.сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	18,13	18,22	11,78	283,53	0,64
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимонная кислота, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, лавровый лист)	130	2,49	2,01	8,41	63,09	20,09
2012	380	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,72	0,04	19,45	81,60	0,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшеница высш.сорт обог. микроэлементами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			683	34,41	31,55	94,92	803,70	30,21
Полдник								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, джем, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	60	5,54	4,13	35,94	201,62	1,60
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,95	3,10	12,58	90,85	0,55
			240	8,49	7,23	48,52	292,47	2,15
				61,01	67,68	183,20	1 691,64	43,03