



Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

26 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,17	5,88	24,53	175,76	0,68
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, джем)	25/10	1,94	0,74	20,14	93,90	4,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,19	0,01	10,11	42,04	0,83
Итого			365	8,30	6,63	54,78	311,70	5,51
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	110	0,55	0,11	10,89	47,30	2,20
Итого			110	0,55	0,11	10,89	47,30	2,20
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	60	0,88	0,07	5,66	27,64	1,40
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, куриная грудка филе, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	180	4,99	6,73	6,17	105,76	9,35
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,91	4,29	19,91	130,29	9,70
2008	240	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (рыба минтай неразделанный, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	80	14,47	8,58	7,34	164,59	0,32
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180	0,32	0,06	19,32	78,90	0,51
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			693	27,97	20,79	87,36	650,18	21,28
Полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сахар песок)	100	16,80	13,33	16,07	254,48	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	40	1,09	2,21	6,27	49,36	0,10
2008		ЙОГУРТ (йогурт 3,2% жирности сладкий)	180	9,00	5,76	15,30	156,60	1,08
Итого			320	26,89	21,30	37,64	460,44	1,34
Всего				63,71	48,83	190,67	1 469,62	30,33