

Утверждаю



Заведующий  
МБДОУ НПО детский сад №28 "Ягодка"  
/Куприянова М.Г./

## МЕНЮ

2 сентября 2026 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                  | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                     |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 184                 | КАША ПШЕНАЯ ВЯЗКАЯ                                  | 170   | 6,79              | 7,53    | 38,64            | 249,99                                   | 0,41                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                    | 11    | 0,10              | 8,26    | 0,10             | 74,70                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 25    | 1,86              | 0,72    | 12,71            | 64,81                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                    | 200   | 3,77              | 3,90    | 19,55            | 129,33                                   | 0,65                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 406   | 12,52             | 20,41   | 71,00            | 518,83                                   | 1,06                  |
| 2 Завтрак                     |                     |                                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"      | 200   | 0,00              | 0,00    | 17,42            | 69,67                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 200   | 0,00              | 0,00    | 17,42            | 69,67                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ                            | 43    | 1,28              | 0,09    | 2,68             | 16,50                                    | 1,70                  |
| 2008                          | 106                 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА<br>МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180   | 4,77              | 8,11    | 14,18            | 150,95                                   | 2,79                  |
| 2012                          | 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                       | 55    | 11,40             | 8,36    | 6,23             | 145,97                                   | 0,15                  |
| 2008                          | 332                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                      | 110   | 4,81              | 6,34    | 30,80            | 199,60                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 364                 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364                                  | 25    | 0,26              | 1,47    | 1,78             | 21,45                                    | 0,50                  |
| 2008                          | 436                 | НАПИТОК ЯБЛОЧНО-ВИШНЕВый                            | 200   | 0,13              | 0,08    | 19,66            | 80,51                                    | 1,09                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ БЕЛый                                          | 28    | 2,14              | 0,17    | 14,05            | 66,31                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 28    | 1,85              | 0,25    | 11,87            | 57,11                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 669   | 26,64             | 24,87   | 101,25           | 738,40                                   | 6,23                  |
| 2 Полдник                     |                     |                                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 227                 | СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ             | 125   | 18,94             | 14,12   | 29,10            | 322,21                                   | 0,40                  |
| к/к                           | к/к                 | ПЕЧЕНЬЕ                                             | 27    | 2,01              | 2,63    | 19,97            | 111,93                                   | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200   | 0,18              | 0,00    | 14,92            | 60,40                                    | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 352   | 21,13             | 16,75   | 63,99            | 494,54                                   | 0,44                  |
| Всего                         |                     |                                                     |       | 60,29             | 62,03   | 253,66           | 1 821,44                                 | 7,73                  |

Калькулятор Ширшикова А.Г.

Повар \_\_\_\_\_