

Школа

МДОУ №38 Детский сад Будущего

Отд./кор

День

09.12.2025

| Прием пищи | Раздел               | № рец.  | Блюдо                                 | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|----------------------|---------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Горячее блюдо        | 184     | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ                 | 150      | 7,93  | 172,54       | 6,05  | 3,60  | 28,92    |
|            | Напиток              | 394     | ЧАЙ С МОЛОКОМ                         | 180      | 6,80  | 71,87        | 2,57  | 2,16  | 10,38    |
|            |                      | 3       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                     | 30       | 9,39  | 82,53        | 3,50  | 3,09  | 10,02    |
| II Завтрак | Фрукты               | ТК №010 | Бананы                                | 88       | 24,02 | 84,96        | 1,33  | 0,44  | 18,59    |
| Обед       | Холодное блюдо       |         | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 50       | 6,36  | 36,71        | 0,80  | 1,75  | 4,41     |
|            | 1-е блюдо            | 88      | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ   | 180      | 8,17  | 51,48        | 1,33  | 2,42  | 5,12     |
|            | Гарнир               | 331     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ           | 130      | 4,02  | 171,17       | 5,13  | 2,12  | 32,84    |
|            | 2-е блюдо            | 277     | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА               | 70       | 41,31 | 144,34       | 10,67 | 10,16 | 2,58     |
|            | Напиток              | 402     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ           | 180      | 2,65  | 24,41        | 0,00  | 0,00  | 6,10     |
|            | Хлеб                 | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                  | 36       | 2,15  | 77,52        | 2,58  | 0,30  | 16,11    |
| Ужин       | Гарнир               | 335     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                     | 130      | 11,27 | 127,70       | 2,78  | 4,34  | 18,50    |
|            | 2-е блюдо            | 240     | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)  | 65       | 26,02 | 78,49        | 10,11 | 2,39  | 4,92     |
|            | Напиток              | 430     | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 180      | 0,75  | 26,35        | 0,16  | 0,00  | 6,43     |
|            | Хлеб                 | ТК №003 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 30       | 2,07  | 57,87        | 0,27  | 1,86  | 12,05    |
|            | Кондитерское изделие | 453     | ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА          | 50       | 8,58  | 61,56        | 0,31  | 0,28  | 14,45    |