

Школа

МДОУ №38 Детский сад Будущего

Отд./кор

День

22.01.2026

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|----------------------|---------|------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 8,32 | 161,06 | 5,27 | 3,95 | 26,02 |
| | | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 7,59 | 77,65 | 2,76 | 2,12 | 11,73 |
| | | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 10,48 | 82,49 | 3,64 | 3,38 | 9,21 |
| II Завтрак | Напиток | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 111 | 5,89 | 43,33 | 0,53 | 0,13 | 9,87 |
| Обед | | 35 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ | 45 | 3,22 | 35,23 | 0,53 | 1,33 | 5,23 |
| | 1-е блюдо | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 6,86 | 56,83 | 1,39 | 2,56 | 6,16 |
| | Гарнир | 134 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ | 130 | 9,21 | 110,09 | 2,45 | 2,43 | 19,57 |
| | | 319 | КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) | 75 | 35,45 | 267,42 | 17,65 | 20,61 | 3,36 |
| | Напиток | 438 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 2,79 | 31,99 | 0,07 | 0,07 | 7,69 |
| | Хлеб | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,68 | 77,52 | 2,58 | 0,30 | 16,11 |
| Ужин | | 262 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 150 | 61,60 | 236,32 | 15,84 | 15,06 | 9,13 |
| | Хлеб | ТК №003 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 27 | 2,10 | 52,60 | 0,25 | 1,69 | 10,96 |
| | Кондитерское изделие | | ПРЯНИКИ | 28 | 4,07 | 102,19 | 1,65 | 1,31 | 20,94 |
| | Напиток | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,57 | 19,13 | 0,14 | 0,00 | 4,65 |