

Школа

МДОУ №38 Детский сад Будущего

Отд./кор

День

23.01.2026

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|----------------------|---------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | | 184 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 6,94 | 145,56 | 4,70 | 3,22 | 24,36 |
| | Напиток | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,81 | 24,37 | 0,00 | 0,00 | 6,09 |
| | | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 8,72 | 94,87 | 1,39 | 5,93 | 8,93 |
| II Завтрак | Напиток | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 136 | 7,23 | 43,00 | 0,50 | 0,10 | 9,90 |
| Обед | | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 4,65 | 40,62 | 0,42 | 2,55 | 3,83 |
| | 1-е блюдо | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 7,45 | 70,35 | 1,51 | 1,78 | 11,98 |
| | | 291 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 145/20 | 23,03 | 159,10 | 9,37 | 3,82 | 19,65 |
| | | 380 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 175 | 5,62 | 85,99 | 0,76 | 0,04 | 20,48 |
| | Хлеб | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 34 | 2,24 | 77,52 | 2,58 | 0,30 | 16,11 |
| Ужин | Гарнир | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 110/45 | 9,68 | 41,33 | 1,79 | 0,13 | 7,96 |
| | 2-е блюдо | 242 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 65 | 25,87 | 123,81 | 11,01 | 6,27 | 5,78 |
| | Напиток | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,05 | 35,98 | 0,00 | 0,00 | 9,00 |
| | Кондитерское изделие | 469 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 5,41 | 159,10 | 3,76 | 2,79 | 29,82 |
| | Хлеб | ТК №003 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 28 | 2,15 | 53,86 | 0,25 | 1,73 | 11,22 |